MII DE LUCRURI UTILE

Men'sHealth

EDIȚIA ROMÂNĂ

Definește-ți mușchii

În patru săptămâni

Trăiește mai mult

11 TERAPII REVOLUȚIONARE

COVER MODEL

Fii tu pe copertă!

P. 32

SEX

așa cum vrea ea

AFLĂ SECRETUL
P. 62

Dani Oțil
Te învață cum să-ți învingi frica

6-pack în trei pași P. 20

DESCOPERIRE

Noua ta sursă de energie

Plus

Gătește o dată pentru șapte zile

Cum să scapi de 10 kg

MEN'S HEALTH | NR. 9 | SEPTEMBRIE 2016 | MII DE LUCRURI UTILE | COVER MODEL 2016 | DANI OȚIL | SCULPTEAZĂ-ȚI ABDOMENUL

DOXA

1889

SWISS MADE

NEW D-Light

splend'or
pasiune pentru bijuterii

B&B collection

SHOP ONLINE
bb-shop.ro

PERFORMANȚĂ
ÎN MIȘCARE
ÎNCEARCĂ CLIMACOOL ACUM!

adidas
NEW
adidas
ANTI - PERSPIRANT
48H
MOVE ACTIVATED
FRESH CAPSULES
climacool
PERFORMANCE IN MOTION
NEW
adidas
DEVELOPED WITH ATHLETES
ACTIVATED
FRESH
CAPSULES
climacool
PERFORMANCE IN MOTION
BODY HAIR FACE
250 ml e 8.4 fl oz

sHealth

PE COPERTĂ/REPORTAJE

09.16

Fii tu pe copertă

Învață de la trei finaliști Cover Model 2015 cum să ajungi în formă maximă.

DE IULIA POCOL, PAGINA 33

20
Sculptează-ți abdomenul
Trei mișcări ce-ți vor face un 6-pack beton

42
Sursa #1 de energie
Mănâncă asta pentru a ajunge mai repede la linia de finiș.

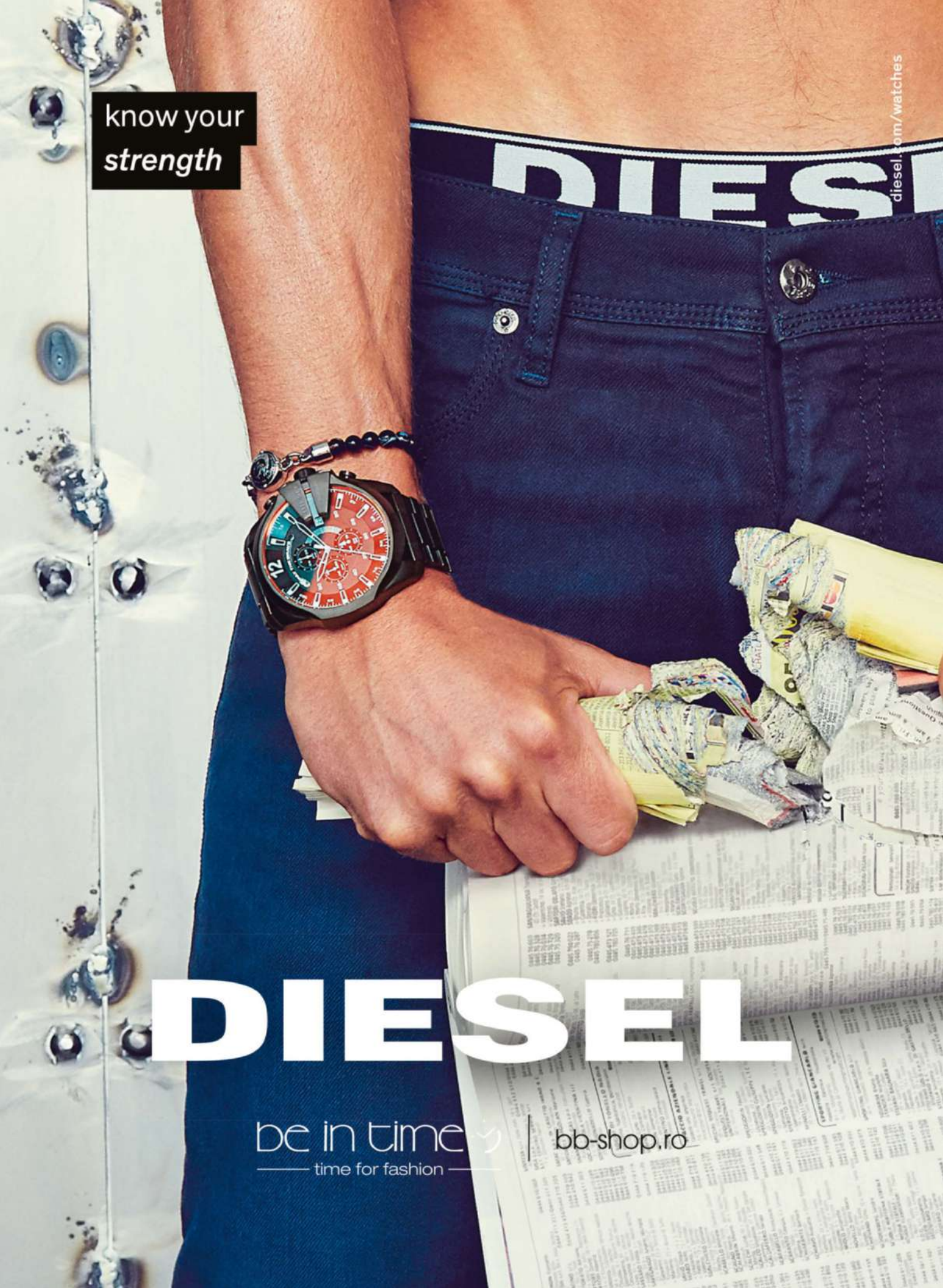
52
Gătește o dată, mănâncă o săptămână
Și nici măcar nu va fi, zilnic, același meniu.

55
Fii mereu sănătos
Aceste noi terapii te vor ajuta să scapi de boli dificile.

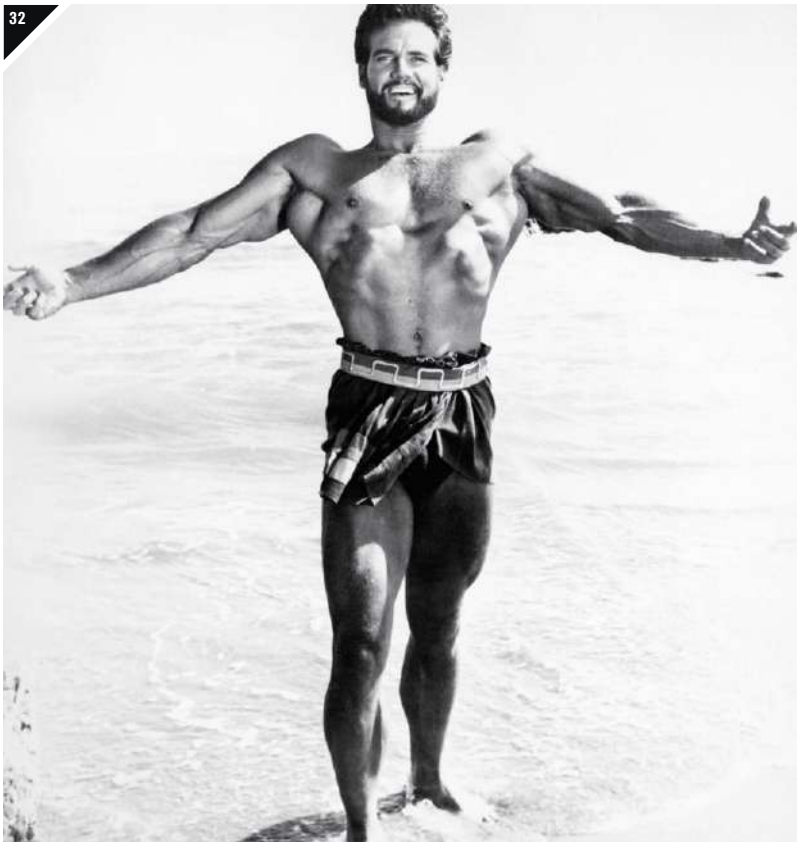
62
Secretele sexuale ale tipelor obraznice
Află care sunt fanteziile ei ascunse.
DE DENISA NIȚĂ

94
Cum să îți petreci Sfârșitul Lumii
Fii pregătit în caz de catastrofă!

100
Roboții sexuali sunt aici
Ești gata să îți achiziționezi unul?


know your
strength
DIESEL
diesel.com/watches
DIESEL
be in time
time for fashion
bb-shop.ro

Fitness + Mușchi



25/ Mușchi ca în anii '50
Crește-ți bicepsul ca un clasic

26/ Cu mască, fără mască?
Adevărul despre măștile de antrenament

40/ Nou și cool
Tu poți să faci exercițiul ăsta?

44/ Dă jos burta!
Află cum să pierzi 13 kg într-o lună

90/ Pedalează spre forma maximă
Cinci mountain biker-i de top te învață totul despre acest sport.
DE JAZZ KUSCHKE

Sănătate

60/ Rezistă mai mult în pat
Fă asta ca să nu o dezamăgești vreodată.
DE ADAM COOKE

69/ Atacul căpușelor
Boala Lyme e pe buzele tuturor. Află de ce e atât de periculoasă și cum să nu-i cazi victimă.
DE BILL GIFFORD

Dietă + Rețete

22/ Gătește-ți proteinele
Fă-ți o friptură mai bună decât la un steakhouse.

47/ Paste care nu te îngrașă
Evident, dacă nu vei exagera cu porțiile, fiindcă-ți vor ieși mult prea bune.

50/ Citește atent meniul
Învață trucurile restaurantelor ca să nu iei țeapă.
DE JULIE STEWART

Stil+Grooming

74/ Îmbracă-te de toamnă
S-a dus vremea tricourilor, temperaturile scăzute te obligă să înveți cum să combini hainele.
DE ELISABETA GEDŐ

66/ Salvează-ți pielea cu acid (evident, nu sulfuric)
Cinci substanțe pe care chiar poți pune bază.
DE IOANA VASILE

Lucruri Utile

23/ Consultă medicul din buzunar
Aplicațiile de mobil te pot ajuta atunci când ai probleme.

28/ Fă să dispară orice problemă
Dacă nici un magician nu poate face asta, atunci cine?
DE DAVID COPPERFIELD

29/ Zboară cu stil
Călătorești fără să simți că ai traversat jumătate de lume.

ICON

SAMUEL L. JACKSON

Ai două variante să citești materialul de la pagina 80: în liniște, în timp ce răsfoiești relaxat revista, în weekend, sau închipuindu-ți că pentru fiecare replică, Jackson a folosit vocea din *Pulp Fiction*. E amuzant oricum!

PE COPERTĂ:
Dani Oțil
Fotografiat de Alex Gâlmeanu
Styling: Elisabeta Gedő
Grooming: Ioana Covali
Hair styling: Victor Bercea/Gett's
Asistent foto: Cătălin Zanfir

Gulver/GettyImages (Reeves, căpușă, S. L. Jackson), Iulian Nan, Sam Kaplan

Nestlé®

LION®

Caramel și ciocolată

Trezește leul din tine!

Marea întrebare

Câte medalii vom lua peste patru ani?

LA ORA LA CARE SCRIU ACEST TEXT, OLIMPIADA DE LA Rio nu s-a încheiat. Dar știm deja că palmaresul României este unul dintre cele mai slabe din istoria participărilor la Jocurile Olimpice, cu siguranță cel mai slab pe care ni-l putem noi aminti. Dacă nu apare vreo surpriză, acel 1-1-2 din dreptul steagului tricolor e echivalentul perfect al rezultatelor din 1952, de la Helsinki. Era anul în care România câștiga primul aur olimpic, prin Iosif Sârbu, la tir.

Coincidența asta arată aproape ca o paranteză, deschisă la Helsinki și închisă la Rio. Și-ar fi păcat să rămână așa, să trecem cifra zero în dreptul coloanei cu medalii de aur din 2020, de la Tokyo, ca în perioada de început a olimpismului modern. Am prefera, evident, ca Rio să fie doar un accident de parcurs și să ne reîntoarcem la vremurile când aveam atât de mulți campioni olimpici că nu puteam să-i ținem minte pe toți. Ce-i de făcut?

Presupun că, într-o primă fază, ne vom plânge, vom căuta vinovați, eventual îi vom pedepsi, dar să te plângi de ceva ce-a trecut nu-i neapărat eficient pe termen lung. Medaliile se câștigă cu sudoare, cu muncă, cu antrenamente intense și, dacă e să mă iau după articolul pe care l-am citit de curând în The Guardian, cu 5,5 milioane de lire sterline. Serios! Atât au calculat jurnaliștii englezi că a costat o medalie olimpică, asta fix la ediția în care echipa Marii Britanii a obținut cele mai multe medalii din istorie și era, când am trimis noi la tipar, pe locul doi în clasamentul pe medalii.

Sistemul britanic e dur: primesc bani federațiile care aduc medalii, ba chiar foarte mulți (de la Loteria Națională și de la stat), iar ceilalți se pot trezi chiar fără niciun pic de finanțare. OK, prea dur, nu-i ceea ce ne dorim. Am putea adopta sistemul american, care domină de ediții bune Olimpiadele deși n-au un minister al sporturilor. Dar, să fim serioși, să ne închipuim acum că universitățile de la noi au posibilitatea de a crește campioni în cluburile lor sportive, câte or fi, e un pic absurd.

Am putea, pentru început, să renunțăm la impresia că avem cei mai buni antrenori din lume sau că foștii campioni sunt la fel de buni și la antrenorat și să ne aruncăm privirea prin alte curți, să aducem oameni buni și capabili, la curent cu noutățile, care să-i pregătească pe sportivii cu potențial. Și am putea să ne gândim la un obiectiv și-o strategie.

Să stabilim câte medalii vrem să câștigăm („Mai multe decât anul ăsta“ ar fi un început bun, șase sau opt sau 10 ar fi unul mai precis). Să punem niște oameni deștepți, de preferat fără interese personale sau care să tragă pentru vreo federație, la o masă și să determine care sunt cele mai bune căi să obținem medaliile astea. La iarnă o să avem guvern nou, fix când începe un nou ciclu olimpic - iată un proiect de țară pentru noii miniștri. Dacă aceștia reușesc să creeze un sistem care să aducă medalii nu doar în 2020, ci și în 2024 sau 2028, va fi unul reușit.

Și să începem să-i pregătim de acum. Patru ani nu e chiar atât de mult.

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ȘEF
mihai.ghiduc@burda.ro

CE-ȚI MAI RECOMAND

CE-AM FĂCUT DUPĂ VACANȚA DE VARĂ

Ne-am întâlnit cu trei dintre finaliștii Cover Model din 2015. Sunt la fel de în formă ca atunci când au participat la concurs, poate chiar mai în formă. Îi poți vedea la PAGINA 32.

L-am felicitat pe câștigătorul Dă jos burta! pentru cele 13 kilograme pierdute în timpul concursului. Suficiente cât să se poată gândi, serios, la o eventuală copertă. PAGINA 44

Am descoperit cum poți să transformi activitatea de tătic într-o meserie, precum Dan Cruceru. PAGINA 16

Ne-am întâlnit cu Dani Oțil și am vorbit despre enduro și despre cât de competitive sunt antrenamentele CrossFIT, noua sa pasiune. PAGINA 82

Am întrebat șase fete cool care sunt fanteziile sexuale pe care și le-au îndeplinit deja și am fost mai mult decât surprinși de răspunsuri. PAGINA 62

Ți-am pregătit trei antrenamente intense pentru a intra în cea mai bună formă a vieții tale. De ce? Fiindcă te vrem pe coperta Men's Health. Tot ce trebuie să faci e să te înscrii pe COVERMODEL.MENSHEALTH.RO

Manole Sava

Raiffeisen BANK | Bucharest MARATHON

Bucharest Running Club premier events

8 - 9 OCTOMBRIE

EDIȚIA A 9-A

#RunInBucharest

BucharestMarathon

www.bucuresti-maraton.ro

ORGANIZATOR

Bucharest RUNNING CLUB

cu sprijinul

voluntar in sport

FINACTIV

SPONSOR OFICIAL

Raiffeisen BANK

Reușim împreună.

SPONSOR GOLD

Volkswagen

SPONSOR TEHNIC

adidas

SPONSOR ȘTAFETĂ & PARTENER COMUNICAȚII

vodafone

SPONSOR CURSA POPULARĂ

CIUC

SPONSOR CURSA COPIILOR

UNIQA Asigurări

SPONSORI

MEGA IMAGE

IZVORUL MINUNILOR

Athénée Palace Hilton

GRS

city grill

accenture

PARTENERI INSTITUȚIONALI

FRA

ROMÂNIA

MTS

AIMS

PARTENERI MEDIA

TV CITY

Europa fm

NaționalTV

PLUS

ring

Itsy Bitsy

Gazeta

Disney

COSMOPOLITAN

MensHealth

CASA

FEMEIA.

National Geographic

mediaTRUST

Men's Health

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ȘEF, mihai.ghiduc@burda.ro

Amalia Dobre
REDACTOR-ȘEF ADJUNCT, amalia.dobre@burda.ro

Alexandru Pop
ART DIRECTOR, alexandru.pop@burda.ro

Colaboratori

FASHION
ELISABETA GEDÖ, fashion editor
IOANA COVALI, grooming
LAURA PERIAN, Hub44, grooming
MIHAI MARCU, Beauty District, hair styling
VICTOR BERCEA, Gett's, hair styling

GROOMING
IOANA VASILE, grooming editor

EDITORI
IULIA POCOL
DENISA NIȚĂ
LUIZA GABRIELA VÎLSAN

TRADUCERI
OANA POPA
GEORGE GURESCU
CASADETRADUCERI.RO, traduceri website

CONSULTANȚI DE SPECIALITATE
DR. ȘERBAN DAMIAN, nutriție
DR. SILVIU ZĂRNESCU, sănătate

CORECTURĂ
ANCA POPESCU

FOTO
ALEX GĂLMEANU
IULIAN IACOB
IULIAN NAN
GREENMINDSTUDIO.RO

Experți

MEDICINĂ
DR. OANA ZĂRNESCU
medic specialist medicină de familie
DR. ȘTEFAN GUTUE
medic urolog
DR. NICOLETA CALOMFIRESCU
medic primar cardiolog
DR. OANA SPÂNU
medic dermatolog

PSIHOLOGIE & RELAȚII
DOMNICA PETROVAI
psiholog clinician și psihoterapeut cognitiv-comportamental
MANUELA TIRON
psiholog, consultant Dă Jos Burta 2016
DENISA NIȚĂ

NUTRIȚIE
CORI GRĂMESCU
nutriționist
CRISTIAN MĂRGĂRIT
consultant în nutriție și fitness
MARIUS TUDOSIEI
antreprenor și bucătar

FITNESS
CRISTIAN ALEXANDRU CIOBANU
Men's Health Romania's Next Top Trainer 2016
RICHMOND BACHIA
cofondator Fitness Scandinavia School
DUMITRU BUTILCĂ
TRX senior course instructor, dimifitness.ro
FLORIN NEBY
fondator Neby Fitness Club
CRISTIAN STAMATE
personal training manager World Class

Ediții internaționale

SUA
BILL PHILLIPS

AFRICA DE SUD
JASON BROWN

AUSTRALIA
LUKE BENEDICTUS

BRAZILIA
SERGIO XAVIER

BULGARIA
VLADIMIR KONSTANTINOV

CHINA
JONNY GUO

COREEA DE SUD
SEUNG KWAN PAIK

CROAȚIA
ROBERT FRKOVIC

FILIPINE
ALLAN MADRILEJOS

FRANȚA
PATRICK GUERINET

GERMANIA
MARKUS STENGLEIN

GRECIA
VASSILIS GEORGAKAKOS

INDIA
AROON PURIE

INDONEZIA
PANGESTI BERNARDUS

ITALIA
ENRICO BARBIERI

KAZAHSTAN
ASSET ABDIROV

MALAEZIA
JOHN NG

MAREA BRITANIE
TOBY WISEMAN

MONGOLIA
MUNKHDELGER TUVSHIN

OLANDA
RONALD JANUS

POLONIA
KRZYSZTOF KOMAR

PORTUGALIA
PEDRO LUCAS

RUSIA
KIRILL VISHNEPOLSKY

SERBIA ȘI MUNTENEGRU
IVAN RADOJCIC

SINGAPORE
KELVIN TAN

SPANIA
JORDI MARTINEZ

THAILANDA
CHATCHAWIN UNHANUN

TURCIA
FATIH BÜYÜKBAYRAK

UNGARIA
MÁTÉ PÁSZTOR

AMERICA LATINĂ
FRANCISCO CUEVAS

Cum dai de noi

WEBSITE
menshealth.ro

FACEBOOK
facebook.com/menshealth.romania

INSTAGRAM
@menshealth_ro

TELEFON
037/210.60.00

ADRESĂ
Olympia Tower, B-dul Decebal nr. 25-29, etaj 4, sector 3, București, cod poștal 030964, OP 77, CP 209

PENTRU FEEDBACK ȘI ÎNTREBĂRI
menshealth@burda.ro

Men's Health furnizează cele mai recente informații în materie de sănătate, fitness și nutriție și are acces la unii dintre cei mai competenți experți din lume pentru ca tu să fii cât mai informat. Dar suntem cu toții diferiți, așa că filtrează ceea ce citești aici; pentru diagnostic și tratamente consultă un doctor.

RODALE INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT AND PARTNERSHIPS

KEVIN LaBONGE Executive Director, Business Development and Global Licensing
ANGELA KIM Director, Business Development and Global Licensing
TARA SWANSEN Director, Global Marketing

JOHN VILLE Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO Editorial Director, *Men's Health* and *Women's Health*
KARL ROZEMEYER Senior Content Manager
SAMANTHA QUISGARD Associate Editor

BurdaInternational RO

SANDRIN APOSTOLOIU
Director General

DANIEL SECĂREA
Publisher

SUSANA PLETEA
Director editorial

FLORENTINA PĂUNA-LAUDĂ
Group Advertising Director

IOANA VULPESCU
Advertising Sales Manager

ALINA GAVRILĂ
Director de Marketing, Comunicare și PR

GABI GOGIU
Brand Manager
QLT Group Division SRI, marketing@burda.ro

IOANA CALOIAN
Financial Director

DISTRIBUȚIE
Burda România
distrib@burda.ro

ABONAMENTE
Tel.: 037/210.60.00.
Fax: 021/311.35.87;
abonamente@burda.ro
IBAN: RO58 RZBR 0000 0600 0627 3600 deschis la Raiffeisen Bank Sucursala Victoriei.

TIPOGRAFIE
Radin Print, prin reprezentantul exclusiv pentru România, 4 Colours, www.4colours.ro

Radin print 4Colour

© Burda România. Reproducerea oricărui material scris sau ilustrativ din această publicație, utilizarea în cadrul serviciilor on-line sau internet, multiplicarea pe CD-ROM, DVD-ROM, exportul și difuzarea în străinătate sunt permise doar cu acordul scris al editorului.

ISSN 1841-1657 Men's Health (București).

SNA
Publicație ce beneficiază de rezultate de audiență măsurate în perioada septembrie 2013 - decembrie 2015

BRAT
Publicație auditată în perioada octombrie-decembrie 2015

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
Burda International

MARIOLINA SICLARI
Italy, +39 02 91 32 34 66 ,
mariolina.siclari@burda.com

JULIA MUND
Germany, +49 89 9250 3197,
julia.mund@burda.com

MICHAEL NEUWIRTH
Germany, +49 89 9250 3629,
michael.neuwirth@burda.com

GORAN VUKOTA
Austria/Switzerland, +43 1 230 60 30 50,
goran.vukota@burda.com

MARION BADOLLE-FEICK
France/Luxembourg, +33 1 72 71 25 24,
marion.badolle-feick@burda.com

JEANNINE SOELDNER
UK/Ireland, +44 20 3440 5832,
jeannine.soeldner@burda.com

SALVATORE ZAMMUTO
USA/Canada/Mexico, +1 212 884 48 24,
salvatore.zammuto@burda.com

EDGAR RAMIREZ ROBERT DE NIRO USHER RAYMOND IV

PUMNI DE PIATRĂ

POVESTEA ADEVĂRATĂ A LUI ROBERTO DURAN

LA CINEMA DIN SEPTEMBRIE 2016

FUEGO FILMS VERTICAL MEDIA /CineForum.ro TWC

MUSIC CHANNEL Men's Health URBAN 9AM MOVIE MOVIENEWS.RO 21 radio

Pe scurt 09.16

Știrile pe care trebuie să le afli – acum!

Mușchii ajută inima

Într-un nou studiu de la UCLA, bărbații cu mai multă masă musculară în zona brațelor și picioarelor și cu puțină grăsime abdominală erau cu 68 de procente mai puțin supuși riscului de a muri din cauza bolilor cardiovasculare în următorii șapte ani. Mușchii susțin o acțiune mai bună a insulinei, ceea ce poate întârzia apariția tulburărilor cardiace.

Ridici mult? Odihnește-te!

Bărbații care au făcut pauze de 90 de secunde au făcut de cinci ori mai multe prese la bancă și cu 13 genuflexiuni mai multe per set decât cei care s-au odihnit 30 de secunde. Explicația? Mușchii au nevoie de mai mult timp pentru a produce creatină fosfat, cea care refacе rezerva de energie din organism.

Sindromul „Nu-și-copilul-meu“

Cel mai probabil nu ești realist cu privire la greutatea propriului copil, sugerează cercetătorii de la Yale. Doar 10 procente dintre părinți recunosc că au copii obezi, deși 47 de procente dintre părinții obezi știu că propria greutate este o problemă. Părinții nu vor să-și stigmatizeze copiii punându-le „eticheta“ de obezi.

O altă scuză ca să mănânci ciocolată

Într-un studiu european, persoanele care au consumat zilnic 100 de grame de ciocolată neagră au avut niveluri mai scăzute ale enzimei ale cărei valori crescute indică în general o afecțiune hepatică. Oamenii de știință consideră că proprietățile antiinflamatorii ale ciocolatei negre pot proteja celulele ficatului.

Cum se joacă stresul cu mintea ta

Persoanele care au luat punctaj maxim la un test de ostilitate la vârsta de 25 de ani au avut rezultate mai slabe la testele cognitive de la vârsta de 50 de ani decât cele cu punctajul mic la ostilitate, arată un studiu din publicația *Neurology*. O teorie: oamenii ostili sunt mai vulnerabili la stres, iar asta poate deteriora vasele de sânge și favoriza îmbătrânirea creierului.

Mimezi orgasmul?

Crezi că ești singurul? În niciun caz. Potrivit unui studiu, bărbații care au recunoscut au făcut-o în mai mult de un sfert dintre actele sexuale. Mai mult, îți poate ajuta relația - plăcerea afișată, fie ea adevărată sau nu, îi dă de înțeles că îți place foarte mult ceea ce îți face.

Prepară un sos mai sănătos pentru paste

Într-un studiu spaniol, persoanele care au consumat sos de roșii cu ulei de măsline au avut o scădere semnificativă a moleculelor inflamatorii din concentrațiile sangvine decât cele care nu au adăugat ulei. Grăsimile ușurează absorbția antioxidanților din roșii, precum licopenul și betacarotenul.

Te lasă fără respirație

Cercetătorii din Coreea au descoperit că persoanele care folosesc telefonul mai mult de patru ore pe zi au niveluri mai scăzute de „flux respirator maxim de vârf“ (un sistem de testare a funcției pulmonare) cu 31 de procente. Explicația? Tinzi să îți aduci umerii în față și să apleci capul atunci când folosești telefonul. Rezultatul: respiri mai puțin profund.

Comprimă în timp ce ridici

Echipamentul de compresie poate ușura un antrenament mai lung și poate contribui la rezistență. Când bărbații dintr-un studiu chinez au purtat jambiere de compresie pe partea superioară a picioarelor în timp ce făceau extensii de genunchi, mușchii lor nu au fost la fel de solicitați. Echipamentul poate reduce activarea masei musculare. Vei produce niveluri similare de energie, cu un efort mai mic.

Avantajul dietei fără gluten

Dacă ai probleme digestive, eliminarea din alimentație a produselor cu gluten, timp de o lună, te ajută să ții sub control bacteria ce declanșează boala inflamatorie intestinală - mai ales Veillonellaceae, prezentă la persoanele cu sindromul intestinului iritabil. Când renunți la gluten, bacteriile implicate în metabolismul amidonului și carbohidraților pot fi înlocuite de unele mai bune pentru intestinul tău.

Dormi mai bine

Pentru a arăta și a dormi mai bine, fii atent la ce mănânci. Persoanele supraponderale care urmau o dietă și au consumat 0,6 grame de proteine per 500 de grame din greutatea corporală și-au îmbunătățit calitatea somnului în 16 săptămâni. O dietă bogată în proteine poate influența abilitatea creierului de a procesa triptofan și serotonină, substanțe care induc somnul.

Ajută un fermier, ajută-te pe tine

Persoanele care cumpără cel puțin o dată pe săptămână de la piață sau de la producător au cu trei centimetri mai puțin în jurul taliei decât cele care o fac mai rar, arată un studiu canadian. Și membrii comunităților care sprijină agricultura locală au o talie mai mică. De ce? Consumă mai multe legume.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan.

ILUSTRAȚII DE MARITSA PATRINOS

SALONUL AUTO BUCUREŞTI & Accesorii 2016

20-30 OCTOMBRIE

ROMAERO BĂNEASA

SAB & accesorii INTERNATIONAL

www.sab.ro

EVENIMENT SUSȚINUT DE CĂTRE:

APIA
ASOCIAȚIA PRODUCĂTORILOR ȘI IMPORTATORILOR DE AUTOMOBILE

SUSȚINUT DE:

ACAROM
ASOCIAȚIA CONSTRUCTORILOR DE AUTOMOBILE

PARTENER MEDIA PRINCIPAL:

INTACT MEDIA GROUP
ANTENA 3
JURNALUL NATIONAL
SE ASCULTĂ LA ZU RADIO

PARTENERI:

AUTOVIT.RO
AUTO.RO
auto motor și sport
Men's Health
4TUNING
Auto Bild
Okazii.ro
BEAU MONDE
PiesaAuto.ro
Automarket
T&T
Transporter
AGERPRES
Buletinul Auto
Cargo Bus
ANUNȚUL
autosupermarket

ORGANIZATOR:

premium expo

Viața de bărbat

TATĂ DE MESERIE

Dan Cruceru este unul dintre bărbații din România care reușesc să îmbine perfect viața profesională cu cea personală. Între carieră și rolul de tată, reușește să își facă timp pentru antrenamente, astfel încât stilul de viață sănătos să nu îi fie afectat de lipsa timpului. De Iulia Pocol

DAN CRUCERU

Vârsta: 35

Localitate: București

Ocupație: Blogger (taticool.ro)

▼
Sportul de suflet
Dan și-a petrecut copilăria pe terenul de handbal. „Au fost ani care încă mă mențin în formă. Mi-ar plăcea să-mi găsesc prieteni cu care să mai intru pe teren. Dar cine mai joacă handbal după 30 de ani?“

▼
Meticulos… chiar și în dragoste
Susține că atenția la detalii este esențială pentru un bărbat. „Totul contează: de la atenția cu care îți tratezi soția și copilul, până la detaliile vestimentare pe care le afișezi.“

▼
Colecționar
Dan recunoaște că cea mai mare pasiune a lui este Sophia. „De vreo cinci ani, hobby-ul meu este să colecționez zâmbetele fiicei mele Sophie. Așa a apărut și blogul meu de parenting.“

▼
Mișcare în orice împrejurare
„Nevoia de a face sport în continuare m-a adus într-o sală de fitness. De obicei, alerg cât pot de mult pe bandă, apoi fac exerciții cu propria greutate sau cu greutăți rezonabile.“

▼
Fără restricții
Pentru că nu a avut probleme cu greutatea, Dan nu se stresează prea tare în ceea ce privește produsele pe care le consumă. Îi plac sarmalele pe care le face mama lui și nu se dă în vânt după lactate sau carne de vită.

„Sper să fiu mereu un tată bun. Vom vedea la adolescență. Mi-e groază de acel moment.“

Pasionat de sport din copilărie

Încă de când era mic, Dan a fost pasionat de sport. Când vine vorba de activitatea preferată, acesta susține, fără să stea prea mult pe gânduri, că handbalul este sportul său preferat. „Primul contact cu acest sport l-am avut prin clasa a șaptea. Apoi, am început să fac performanță, în echipa liceului militar. Aveam niște competiții foarte grele, Spartachiade, și, în perioada de cantonament, făceam chiar și trei antrenamente pe zi“, spune el. „Am jucat inter dreapta sau extremă dreapta, pentru că aruncam cu mâna stângă. Au fost niște ani cu foarte mult sport, ani care încă mă mențin în formă“, adaugă. Deși nu mai apucă să joace, Dan nu ratează nicio ocazie de a viziona meciurile de handbal, dacă nu live, măcar la TV. În afară de handbal, mai joacă și fotbal, în echipa Națională Artiștilor Fotbaliști, o echipă de amatori, dar foarte galonată, cu titluri mondiale în competițiile pentru acest tip de echipe.

Sala de fitness, neplisită din program

În afară de handbal și de fotbalul pe care îl juca în curtea școlii, pentru Dan, adevăratul start în lumea sportului îl reprezintă momentul în care a pășit pentru prima oară într-o sală de sport adevărată. „Am mers la niște cursuri de judo. După câteva luni deveniserm bunicel, dar, în timpul unui antrenament, am suferit un accident groaznic: mi-am rupt mâna dreaptă în mai multe locuri și cariera mea de mare judokan s-a sfârșit prematur“, mărturisește el.

Însă, când vine vorba de sala de fitness, Dan susține că a descoperit-o abia în urmă cu câțiva ani, când nevoia de a face mișcare l-a făcut să înceapă să se antreneze. Face mișcare ori de câte ori are ocazia. De cel puțin trei ori pe săptămână își petrece timp în sala de sport. Și, chiar dacă nu îi place să se antreneze cu greutăți mari, Dan spune că în timpul antrenamentelor sale aleargă pe bandă, face exerciții cu propria greutate și, eventual, cu câteva greutăți moderate. În plus, două-trei ore pe săptămână le dedică antrenamentului cu Națională Artiștilor Fotbaliști.

Alimentație sănătoasă, cu excepțiile de rigoare

Legat de alimentație, acesta susține că nu este deloc strict ci, dimpotrivă, este un mare gurmand. Nu ține o dietă anume, dar evită să mănânce alimente de tip fast-food sau prăjeli, mai ales pentru că vrea să îi ofere fetiței sale un exemplu sănătos atunci când vine vorba de nutriție. Nu a avut niciodată probleme cu greutatea, deci își permite să mai și „trișeze“ uneori cu câte un desert bun. În rest, la categoria mâncăruri preferate, enumeră o grămadă de lucruri delicioase: „De la sarmalele mamei, la tartarul de ton, de la cartofii cu mujdei de usturoi - cartofi făcuți doar de mânuțele mele - până la sushi. Pe de altă parte, am multe alimente pe care nu le consum nici în ruptul capului, cum ar fi: lactatele, carnea de vită sau fructele de mare. Sunt alimente la care corpul meu, pur și simplu, spune stop.“

Un părinte cool, un pas în carieră

Dan se focalizează, acum, pe cel mai recent proiect al său. Alături de fetița sa, sursa lui de inspirație, Dan a construit un blog de parenting, unde oferă sfaturi și experiențe din viața de tătic. Petrece cât de mult timp poate alături de Sophia și se bucură de fiecare moment din viața ei. „În compania ei mă simt cel mai bine! Avem o relație fantastică și facem tot felul de trăznăi împreună. Ne iubim mult și sper să fiu un tată bun toată viața ei. Vom vedea la adolescență cum va fi. Mi-e groază de acel moment, dar ăsta e un alt subiect.“

Când vrea să se relaxeze, Dan își petrece timpul în fața televizorului, vizionând în special competiții sportive, de handbal și fotbal. Și, deși susține că e un mare cinefil, Dan recunoaște că în ultimul timp a văzut doar desene animate. Nici de la călătorii nu se dă deoparte. Îi place să descopere locuri noi și o face cât de des îi permite timpul.

Viața personală, între dragoste și hotărâre

În viața personală, Dan se împarte între soția lui și micuța Sophia. Când vine vorba de Cristina, soția lui, acesta spune că l-a cucerit prin caracterul ei puternic. „Am cunoscut multe femei frumoase, dar

m-am căsătorit cu una singură, cea mai hotărâtă. Ea m-a luat de bărbat pentru că eu nu găseam locul perfect ca să o cer în căsătorie. Atunci, cu 24 de ore înainte de ziua mea de naștere, în 2009, mi-a făcut bagajele și am plecat într-o vacanță în Sevilla. În avion, la câteva mii de metri altitudine, mi-a spus că, dacă vreau, pot să o cer în căsătorie, totul fiind pregătit la Consulatul României. A doua zi, fix de ziua mea, am îngenuncheat în fața ei și ne-am căsătorit. De atunci, ea este cea care ține familia unită și la bine și la rău, cu hotărârea ei.“

Despre bărbatul ideal și femeile din viața lui

Despre bărbați, Dan spune că ar trebui să fie... atenți la detalii. „Dacă vrei să ai o imagine de calitate în societate, acesta este unul dintre elementele principale. De la atenția cu care îți tratezi soția și copilul până la detaliile vestimentare pe care le afișezi. Eleganța este dată de detalii și cred că ea poate fi observată în tot ceea ce faci. Așadar, dacă vrei să ai succes, exersează mult la capitolul ăsta.“

Un tată exemplar, un soț atent și un bărbat elegant, cam asta este definiția lui Dan pentru bărbatul „ideal“. „Dacă acasă ești dedicat alor tăi, atenția asta se va răsfrânge și asupra modului în care te comporți și ești perceput în societate. Iar oamenii vor observa și vor aprecia această imagine. Și dacă mai pui pe tine și o ținută potrivită, nu neapărat scumpă, ci potrivită, ai succesul garantat. Toți vor spune: clar, tipul ăsta este un gentleman!“

Fotografii din arhiva personală

INSIDER EVENTS & PROMO

CR7 • GILLETTE • SAMSUNG • NIKON

RONALDO, MODEL DIN NOU

Aflat la al șaselea sezon, brandul de lenjerie intimă pentru bărbați, înființat de Cristiano Ronaldo, CR7, a lansat colecția de toamnă/iarnă 2016. Nici în acest sezon nu lipsesc culorile vii, iar piesele promit și de această dată să fie elegante și confortabile. Noi am completa și cu „dezirabile", din moment ce sunt create sub supravegherea talentatului fotbalist.

cr7underwear.com

SE CAUTĂ VIITORI FOTBALIȘTI CELEBRI

Gillette și Federația Română de Fotbal lansează o inițiativă de scouting în zonele rurale ale României. „Performanța are viitor", care are loc în perioada august 2016 - mai 2017, își dorește să descopere tinere talente cu vârste între 10 și 14 ani din mediul rural și va fi prezentă în localități din Moldova, Muntenia, Banat și Ardeal.

gillette.com

UN NOU TELEFON INTELIGENT

Samsung a lansat noul Galaxy Note7, consolidându-și astfel poziția de lider pe piața telefoanelor inteligente. Noul Galaxy Note7 stabilește noi standarde pe segmentul dispozitivelor cu ecran mare, are un design elegant dual edge, realizat din materiale premium, și le permite utilizatorilor să obțină de la telefonul lor mai mult decât și-ar fi imaginat.

samsung.com

APARATUL PE CARE ȚI-L DOREȘTI ACUM

SKIN, unic importator Nikon în România, îți propune să descoperi aparatul foto Nikon D3400, noul DSLR în format DX, și primele super-teleobiective cu zoom, în format DX, echipate cu noul motor pas cu pas de la Nikon. Nikon D3400 simplifică realizarea fotografiilor de calitate ce pot fi partajate instantaneu, fiind primul DSLR destinat publicului larg compatibil cu SnapBridge.

skin.ro

Lucruri utile™

Mii de sfaturi, trucuri, strategii pentru viață.

„Euforia zborului este prea intensă, iar plăcerea este prea mare pentru ca acest sport să poată fi neglijat.“
Orville Wright

Adaptare de Oana Popa. Guliver/GettyImages

TIPUL MUSCULOS

Abdominali de neuitat

Mușchii oblici dau abdomenului aspectul de 6-pack și îți protejează spatele. Adaugă aceste mișcări pentru un trunchi mai puternic. De BJ Gaddour, director de fitness Men's Health

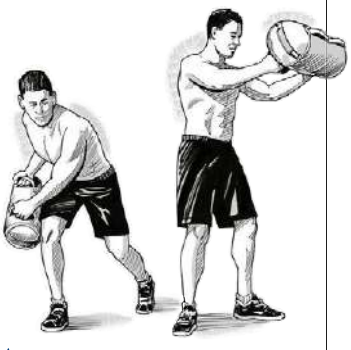
Mușchii oblici te ajută să-ți flexezi și să-ți rotești coloana vertebrală, dar și să-ți protejezi spatele de accidentări atunci când ridici obiecte grele. Următoarele trei exerciții îți întăresc oblicii pentru a obține o performanță sportivă mai bună și ard grăsimea de pe burtă astfel încât acești abdominali laterali să iasă în evidență când te dezbraci.

PLANȘĂ LATERALĂ CU GANTERA

Acest exercițiu pentru întregul corp este, de asemenea, ideal pentru antrenarea șoldurilor, feselor și umerilor.
Efectuează Folosește o greutate dificilă și menține timp de 30 de secunde pe fiecare parte, cu pauză de 30 de secunde între ele. Fă trei-cinci seturi per parte. Crește provocarea prin ridicarea piciorului de deasupra (vezi imaginea).

PLIMBARE ÎNTR-UN SINGUR BRAȚ

Această mișcare întărește, de asemenea, forța și rezistența degetelor (priza).
Efectuează Ține o ganteră grea în lateral, cu brațul drept. Mergi în timp ce menții trunchiul drept, timp de cinci-zece minute, alternând mâinile la fiecare 30 de secunde. Prea ușor? Ține greutatea la nivelul umărului ori deasupra capului.



RIDICARE CU SACUL DE NISIP

Oblicii tăi vor lucra intens după cinci-zece runde a câte 30 de secunde, cu 30 de secunde pauză între ele.
Efectuează Pivotează piciorul și îndoaie genunchiul în timp ce te răsucești către dreapta, coborând șoldurile odată cu sacul de nisip. Ridică-te și arcuiește sacul în dreptul pieptului și înapoi în jos, către stânga.

MASĂ DE ANTRENAMENT

Sari peste cină și bagă viteză

Atleții de triatlon ard o tonă de calorii. Ar trebui să se alimenteze cu carbohidrați după un antrenament dur? Într-un studiu, un grup de triatloniști nu a mai consumat carbohidrați după un antrenament intens de seară și până după sesiunea mai ușoară din dimineața următoare. Un al doilea grup s-a antrenat la aceeași intensitate, dar a consumat carbohidrați înainte de fiecare antrenament. În trei săptămâni, ambele grupuri au consumat același număr zilnic de carbohidrați. **Ce s-a întâmplat** Cei din primul grup au pierdut mai multă grăsime corporală și și-au îmbunătățit cu trei procente timpul personal pe zece kilometri. Grupul care a consumat carbohidrați nu a avut nicio îmbunătățire.

Corectează acel mesaj

Recitește înainte de a apăsa butonul de trimitere. Aproape două treimi dintre femeile intervievate de site-ul matrimonial Zoosk au spus că sunt dispuse să refuze o întâlnire dacă mesajul conține erori de ortografie și gramaticale. „Greșelile te fac să pari că provii din clasa de jos", spune Jay Heinrichs, autorul cărții *Word Hero*. „Gramatica este codul folosit de elită – cei cu bani și putere – pentru a se recunoaște unul pe celălalt."

57%

Procentul soțiilor care vor mai mult sex. Ora cea mai frecventă pentru sex: 10:24 p.m., sâmbătă.

Sursă: Illicit Encounters, un serviciu online din Anglia

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan. AMY LOMBARD (imaginea principală), Guliver/ThinkStock (telefon), Steve Sanford (ilustrații)

Te potrivești financiar cu partenera?

Dacă ești curios în privința interesului ei pe termen lung față de tine, întreab-o dacă are un scor bun la Biroul de Credit. Romanticii incurabili din Consiliul de Guvernatori al Sistemului Federal de Rezerve al SUA susțin că perechile în care ambii au scoruri bune la acordarea de credite sunt mai predispuse să rămână împreună pe termen lung. „Motivul este că plățile regulate indică persoane de încredere", spune autoarea studiului, Jessica Hayes. Plictisitor, dar, în același timp, liniștitor.

Alungă mirosurile neplăcute

Deodorantul este bun pentru axile. Iată planul de atac pentru a înlătura mirosurile neplăcute din toate celelalte zone. De Steve Calechman

Bucătăria
Vechile trucuri, cum ar fi să aprinzi lumânări sau bețișoare parfumate, doar maschează duhoarea. Aceasta poate veni dinspre aragaz, pe măsură ce se acumulează resturi de mâncare, firimituri râncede și pete de grăsime. „Primul pas e să demontezi toate componentele – grătar, butoane, tăvi de scurgere – și să le cureți în mașina de spălat vase. Apoi, dă aragazul la o parte, curăță-i laturile și podeaua, cu un degresant. La final, poți pulveriza oțet alb", spune Jan Dougherty, autoarea cărții *The Lost Art of House Cleaning*.

Gura
În cazul acesta, să mesteci gumă este benefic, nu doar pentru a masca mirosul urât. „Guma de mestecat va dizloca resturile de mâncare dintre dinți, împiedicând proliferarea bacteriilor. Mestecatul produce salivă, o soluție antibacteriană eficientă", spune Eric Yarnell, naturopat și profesor de medicină naturistă la Universitatea Bastyr. Dacă ești la o întâlnire, abține-te să comanzi desert, deoarece zahărul este un mediu propice pentru bacterii. Dacă totuși nu poți rezista, nu uita să mesteci gumă și să bei multă apă.

Câinele
Fii riguros: de două ori pe săptămână, timp de 10 minute, perie-ți câinele cu un pieptăn și cu o perie specială, cu peri de metal. Acest procedeu stimulează secreția de uleiuri naturale și înlătură părul mort, împreună cu gunoaiele din blană. Când îi faci baie, folosește apă la temperatura camerei, deoarece apa fierbinte închide porii, spune stilistul canin Bonnie Cowper. Diluează șamponul conform instrucțiunilor de pe etichetă. După ce îl ștergi cu prosopul și îl usuci cu uscătorul de păr, perie-l din nou pentru a înlătura firele care stau să cadă.

3 aplicații antistres

Adevărata relaxare este la îndemâna ta și e gratis!

1 / Habitica
Adună puncte pe măsură ce îndeplinești o serie de sarcini, pentru a-ți echipa personajul cu armură și săbii. Te vei simți mai stăpân pe tine și în viața reală.

2 / Happify
Jocuri, provocări zilnice și pauze de meditație – toate sunt menite să te facă să te simți bine, optimist și relaxat. Se pare că fericirea se învață.

3 / Întrecerile Fitbit
Provoacă-ți prietenii și colegii de la birou la întreceri zilnice sau de weekend, ca să vezi cine poate face cel mai mare număr de pași.

CONSUMĂ CARNE DE

Veveriță

Carnea de veveriță are o aromă subtilă de vânat. 85 de grame de carne conțin 26 de grame de proteine și 147 de calorii. Asigură-te că ai gătit bine veverița la temperaturi înalte și nu uita să te interesezi dacă rozătoarele din zona în care locuiești sunt purtătoare de boli.

LUCRURI PE CARE LE IUBIM

Primitivul mojar cu pistil

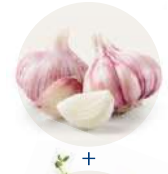
Înainte ca oamenii moderni să aibă cuțite de bucătărie din oțel carbon, omul primitiv (sau soția acestuia) obișnuia să strivească plantele și semințele între două pietre. Chiar și în ziua de azi, se pare că în mojarul din piatră se face cel mai bun guacamole. Cel din imagine, molcajete (50 de dolari, williams-sonoma.com), este făcut din rocă vulcanică, ceea ce îi dă un aer preistoric. Este o unealtă foarte bună pentru zdrobirea condimentelor pentru grătar sau marinate.

Adaptare de Oana Popa. Guliver/ThinkStock (bani), Guliver/ThinkStock (câine), Williams-Sonoma (mojar), Steve Sanford (ilustrație)

Lucruri utile

+

+

+

+

Un bărbat, o tigaie, un plan

Gătește o friptură de calitate - chiar în seara asta!

Bărbatul
Ricardo Jarquin este *chef*-ul bucătăriei Travelle Kitchen + Bar din Langham, Chicago.

Tigaia
Bineînțeles că ai putea să faci friptura direct pe grătar. Dar dacă folosești o tigaie grill din fontă, vei vedea ce-nseamnă când ciupercile, cimbrul și usturoiul sfârâie odată cu friptura.

Planul
Marinează 300 de grame de carne de vită cu o lingură de ulei de măsline, frunze de cimbru, doi căței de usturoi feliați, zeama de la o lămâie și sos de soia. Într-o tigaie grill, la temperatură medie, pune ulei de măsline, ciuperci feliate (100 g), trei eșalote feliate, doi căței de usturoi întregi și două crenguțe de cimbru. Prăjește, amestecând, până ciupercile devin maronii. Mută totul pe margini, adaugă în mijloc carnea; prăjește-o cinci minute pe fiecare parte. Ornează cu salată de năsturel.

Adio, acnee pe corp!

Nu lăsa coșurile să-ți distrugă corpul de plajă. Fii inteligent (și delicat).

SPALĂ-TE
„După exerciții, fă un duș călduț cu o loțiune de curățare blândă", spune dr. dermatolog Fil Kabigting.

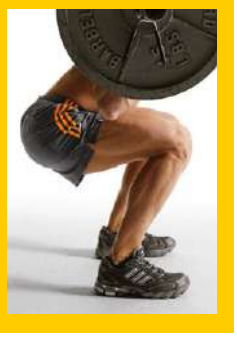
APLICĂ
Omoară bacteriile și desfundă porii cu un tratament pe bază de peroxid de benzoil ori acid salicilic.

POARTĂ
Hainele largi, fabricate din fibre naturale, permit evaporarea transpirației pentru o piele mai sănătoasă.

SCHIMBĂ
Înlocuiește săptămânal lenjeria de pat pentru a preveni acumularea de uleiuri, impurități și bacterii pe pielea timp de mai multe ore.

Fă testul Kansas de genuflexiuni

Iată cea mai bună metodă de a afla dacă e eficient programul tău de forță. Adaugă greutatea corporală la repetarea ta maximală în cazul genuflexiunilor. la 70% din rezultat și scade greutatea ta. (Dacă ai 85 kg și repetarea ta maximală e 100, reiese o greutate de circa 45 kg.) Obiectivul tău e să faci 15 repetări cu acea greutate la un aparat Smith. Repetă lunar acest test.



LUCRURI CARE NE PLAC ACUM

Tintag

Creat de doi tineri din Cluj, acest device a fost finanțat prin crowdfunding și te ajută să-ți găsești mai ușor cheile, servieta, cățelul sau orice altceva se rătăcește ușor prin casă sau prin curte. Funcționează prin Bluetooth, pe o rază de circa 100 m în spațiu deschis. Vei identifica obiectul pierdut cu ajutorul unei aplicații de smartphone pentru Android sau iOS la care se pot conecta un număr nelimitat de asemenea device-uri. Spre deosebire de alte device-uri similare, acesta are baterie reîncărcabilă. Va trebui să te ocupi de acest aspect o dată la circa patru luni. Detalii pe *tint.ag*.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Aranjament mâncare: Victoria Granof/Comelia Adams; Guliver/ThinkStock (carne, ciuperci, usturoi, bărbat la duș); MITCH MANDEL (ceapă, cimbru); Hugo Galdones (Jarquin); BETH BISCHOFF (genuflexiune); Steve Sanford (ilustrații)

FOTOGRAFIE DE SAM KAPLAN

Lucruri utile

CE MAI E ȘI ASTA?

Spoxing

Acest antrenament hibrid între box și spinning a fost creat de Esther Solano de la Epic Boxing & Fitness, unde este parteneră Jaye Maddon, soția managerului de la echipa americană de baseball Chicago Cubs. Spoxing este un antrenament pe intervale care are multe mișcări din spinning și box. Durata este împrumutată din pugilism, cu 12 runde a câte trei minute și 30 de secunde pauză între ele, terminând cu 10 minute de antrenament al zonei mediane a corpului. Un singur antrenament poate arde până la 1.250 de calorii.

Doctorul din buzunar

Crezi că doar medicul are grijă de tine? Te înșeli. Serviciile medicale au intrat într-o revoluție medicală digitală.

Măsoară-ți pulsul
ÎNCEARCĂ *Instant Heart Rate*
Aplicația îți măsoară bătăile inimii, fiind aprobată de Comisia Europeană de Sănătate. Cum funcționează? Pornești aplicația, pui degetul arătător peste camera foto a telefonului și aștepți să apară pe ecran fiecare bătaie a inimii, care se va înregistra în istoricul măsurătorilor.

Evită cancerul de piele
ÎNCEARCĂ *MySkinPal – Skin Cancer App*
Aplicația monitorizează alunițele (culoarea, diametrul, marginea). Poți chiar să faci o arhivă cu poze ale alunițelor. La orice semn suspect, de formă neregulată a conturului sau modificare vizibilă, mergi la dermatolog.

Rezolvă urgențele
ÎNCEARCĂ *Lecția de prim-ajutor*
Este un program de prevenție și educație care oferă soluții la situațiile de urgență cele mai frecvente. Vei găsi în aplicație filme cu demonstrații de prim-ajutor, informații însoțite de ilustrații grafice explicative și o hartă cu spitalele din zonă.

LUCRURI CARE CONTEAZĂ

Vrei să cumperi o casă. La ce te uiți?
„Ignoră covoarele urâte și culoarea pereților; acestea se pot schimba ușor. Fii atent la înălțimea tavanului (cu cât e mai înalt, cu atât mai bine), zona în care se află (liniștită, nu la un colț de stradă) și spațiul, în general (deschis, cu puține locuri întunecate)", te sfătuiește Robert Irwin, autorul cărții *Tips and Traps When Buying a Home*. Îți place una? Mergi la vizionare pe seară, când activitatea în cartier este în plină desfășurare.

63%
dintre studenți au primit sex oral la ultima lor întâlnire, arată un studiu canadian. Vrei și tu? Fă asta.

1/NU ÎNTREBA
„Îmi faci o felație?" nu e o întrebare incitantă. În schimb, fă aluzii. Spune-i partenerei cât e de sexy. Ian Kerner, terapeut sexual, îți recomandă să maschezi dorințele sub formă de fantezii. Împărtășește-le cu ea – de exemplu, cum a sărit pasional pe „amicul" din pantaloni într-o mașină ori o toaletă publică.

2/FĂ O ÎNȚELEGERE
În visele tale, îi întorci favoarea; arată-i că ești dornic să faci asta în viața reală. „Sexul oral ar trebui să fie reciproc", spune Kerner. „Multe femei se luptă cu dublul standard: de a oferi un «antreu» oral și apoi de a se angaja în actul sexual."

3/SARI SUB DUȘ
Femeile din studiul lui Kerner apreciază mai mult un penis curat decât unul mare. Așa că da, un duș în doi poate da tonul petrecerii. Dacă nu percepe aluzia, mutați-vă în pat și sărut-o pe întregul corp, așezându-te subtil în poziția 69. Știi cum stă treaba... reciprocitate. Dar nu folosi acest cuvânt.

Trucuri rapide

DE ELISABETA GEDŐ

Pot combina un tricou cu un trenci sau e prea *Miami Vice*?
Să porți tricou cu trenci sau tricou cu sacou e o rețetă aproape clasică, care nu cere prea multă sofisticare, dar îți oferă un look relaxat și cool. E o ținută potrivită la serviciu sau atunci când ieși în oraș pentru distracție. Dacă totuși nu ți-i poți scoate din minte pe băieții din *Miami Vice*, trebuie să ții cont de următoarele sfaturi: alege un sacou exact pe măsura ta, fără umeri supradimensionați. Evită ca haina să aibă nuanțe de turcoaz și nici n-o purta cu tricouri prea mulate sau, și mai rău, cu tricouri mulate și decoltate adânc.

Aș vrea o pereche de blugi potriviți pentru job și weekend, dar nu vreau să dau o avere pe ei. Unde să caut?
Nu e necesar să cheltuiești mult pe o pereche de jeanși de calitate. Se poate să dai puțini bani și totuși să arăți impecabil în ei. Dacă ești fanul clasicilor Levi's, o soluție ar fi să-i cumperi în sezonul reducerilor. Dacă ai timp și răbdare, există șanse să găsești perechea perfectă într-un magazin vintage. Și, în cele din urmă, va exista mereu H&M. Cu cele mai decente prețuri posibile, poți cumpăra blugi de calitate cu un croi impecabil. Ca să eviți aspectul ieftin, alege-i numai pe cei din bumbac 100%.

Elisabeta Gedő este stilist și fashion editor *Men's Health*.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Guliver/ThinkStock (ilustrație telefon, chei), Emilian Ciobanu (Elisabeta), Steve Sanford (ilustrație)

ÎNCEARCĂ ASTA

Săritura dublă

Săritura dublă cu coarda e unul din cele mai eficiente exerciții cardio. Deținătorul recordului, Trevor Norris (169 de sărituri duble în 60 de secunde!), are un clip pe YouTube pe care nu trebuie să-l ratezi: *Jump Rope Is Performance Art* și aceste sfaturi. Ținta ta: 10 sărituri. Poți începe cu una.

1/ Ia poziția corectă
Ține coatele în spatele corpului, iar încheieturile în față. „Așa faci sărituri mai lungi, fără să obosești imediat", spune Norris.

2/ Sari cum trebuie
Dacă săriturile sunt prea joase, vei fi rapid, dar vei obosi repede. Prea înalte? Vei pierde din viteză. Ai grijă să alegi calea de mijloc.

3/ Nu folosi brațele
„Coarda trebuie manevrată din încheietură, pentru o viteză mai mare de rotire", spune Norris. Acesta e scopul: viteză cu efort minim.

4/ Păstrează-ți calmul
Încordarea te încurcă. Relaxează-te și deschide pieptul pentru a respira mai ușor și pentru a evita suprasolicitarea umerilor.

Sedu-o cu un cocktail

Să alegi un vin e o artă, dar e suficient să știi eticheta. Să-i faci un cocktail e o variantă mai aparte.

Ingrediente

45 ml Campari
45 ml Cinzano Rosso
45 ml prosecco

Umple paharul cu gheață și adaugă, simultan, două părți egale de Campari și Cinzano. Adaugă prosecco. Decorează-l cu o felie de portocală

Vine pentru prima oară la tine? Fă-i un cocktail. Dar ține cont că, atunci când te oferi pentru prima dată să-i prepari un cocktail unei tipe, dacă nu-ți cere ea ceva anume (învață rețetele clasice), trebuie să o impresionezi. Și nu o să faci asta cu unul dintre cele pe care le poți comanda la orice bar. Oferă-i unul nu foarte greu – îi arăți că nu vrei s-o îmbeți – și care conține cel puțin un aperitiv aromat. Încearcă, de exemplu, un Campari Negroni Sbagliato.

318% Cu atât crește riscul de deces dacă operația la care alegi să te supui are loc în weekend.
Sursa: *Medical Care*

BANI CHELTUIȚI CU FOLOS

„Geanta mea de călătorie Louis Vuitton. Aveam 35 de ani, munceam pe rupte și călătoream continuu. Mă întrebam dacă e prea scumpă sau bătătoare la ochi, dar mi-am dat seama că nu e doar un bagaj de fițe. O pot lăsa moștenire copiilor, să o care prin toată lumea, la fel cum am făcut eu. Sunt 15 ani de când o am, iar patina timpului o face și mai valoroasă. Această geantă mi-a ținut companie de-a lungul a milioane de kilometri." —*Doug Conklyn, SVP și Chief Creative Officer, Dockers*

Sfatul medicului

DE OANA SPÂNU

Am trecut de adolescență și îmi tot apar coșuri. Se întâmplă rar și fără un motiv aparent, dar sunt mai mari și țin mai mult. Cum le pot trata?
Tenul bărbaților necesită o îngrijire riguroasă, datorită părului îndepărtat frecvent prin ras. Pielea feței și a gâtului poate deveni în timp foarte sensibilă la after shave-ul care conține alcool, iar pe termen scurt, pot să apară foliculitele datorită prezenței stafilococului. Acneea în formă ușoară necesită tratamente locale exfoliante, inhibitoare ale secreției de sebum și antibacteriene, dar și folosirea unor produse de îngrijire adecvate tenului mixt sau gras (serumuri sau loțiuni de hidratare). Persoanele aflate sub astfel de tratamente sunt sfătuite să nu se expună la soare. Coșurile nu se storc, deoarece așa se pot extinde și agrava.

Mi s-a recomandat să folosesc o aplicație de mobil pentru a-mi supraveghea alunițele. E o idee bună?
Aplicațiile ajută la fotografierea alunițelor, stocarea datelor și analizarea după anumiți parametri, „diagnosticul" fiind evident unul orientativ, dar important pentru a atrage atenția utilizatorului asupra unor leziuni suspecte. Astfel, aplicația îl va responsabiliza să se prezinte la dermatolog pentru diagnostic de certitudine, dar și să fie mai reținut cu privire la expunerile îndelungi la soare.

Oana Spânu este medic dermatolog *(anaspanu.ro)*.

Adaptare de Oana Popa. DAN McCOY (coardă), arhiva personală (Oana)

ESTE MAGIE!

Stai drept

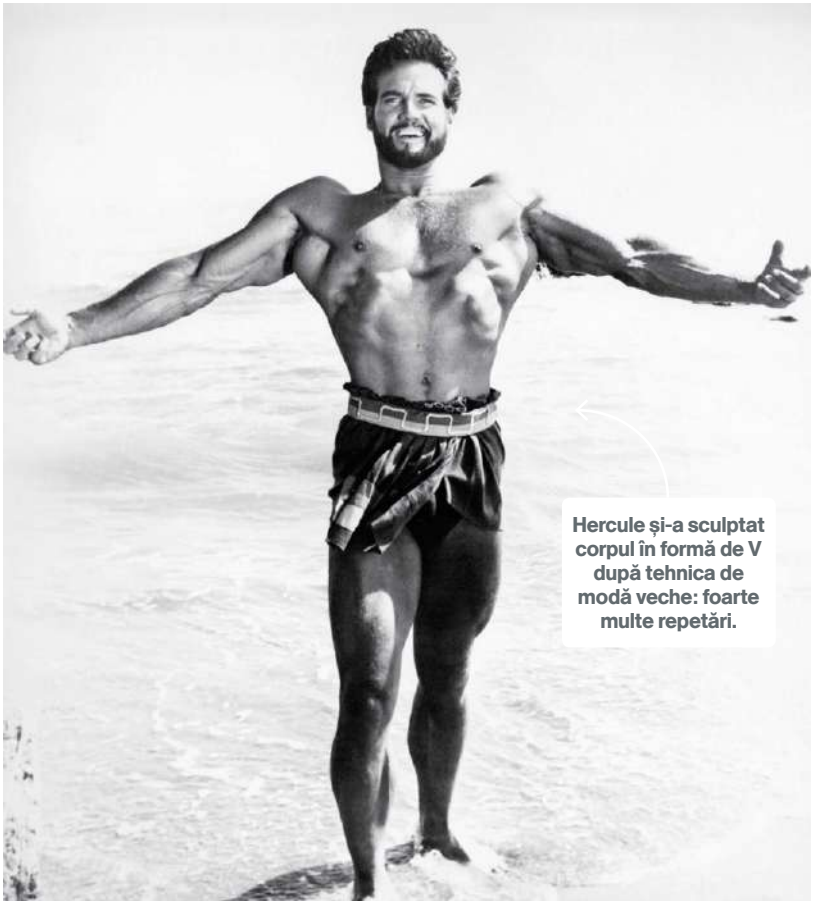
Treci printr-o criză legată de carieră? Verifică-ți postura. Cercetătorii de la Universitatea din Auckland, Noua Zeelandă, au descoperit că **statul cocoșat îți poate sabota performanța la locul de muncă.** Participanții la studiu cu o poziție greșită au înregistrat punctaje mai mici la stima de sine și dispoziție și punctaje mai mari la anxietate în timpul interviurilor simulate, față de cei care stăteau drepți. Explicația? O postură dreaptă ajută la construirea rezistenței în situații de presiune și stres, potrivit cercetătorilor.

Cum te îngrașă sarea

O cantitate prea mare de sodiu te balonează, dar poate adăuga grăsime? Din nefericire, DA. Într-un studiu australian, persoanele care au mâncat paste cu un sos sărat au câștigat cu 11 procente mai multe calorii decât cele care au ales versiuni mai puțin sărate. Explicația? „Sarea în exces poate «ascunde» starea de sațietate", spune autorul studiului, dr. Russell Keast. Recomandarea noastră: sos de tomate bio, fără adaos de sare.

Mușchi ca în anii '50

Steve Reeves a folosit o tactică din culturism pentru a arăta precum Hercule. Secretul lui funcționează și azi.



Hercule și-a sculptat corpul în formă de V după tehnica de modă veche: foarte multe repetări.

A câștigat Mr. America și Mr. Univers, dar Steve Reeves e cunoscut mai degrabă pentru rolul jucat în seria de filme italiene cu „săbii și sandale", *Hercules* și *Hercules Unchained.* Reeves a refuzat rolul lui James Bond din *Dr. No* și cel din *A Fistful of Dollars*, obținut de Clint Eastwood. N-a excelat în strategii de carieră, dar avea o condiție fizică de invidiat.

Abordarea sa: sistemul piramidal descrescător (tehnica drop sets). Făcea cât de multe repetări putea cu o greutate mare și apoi efectua același număr de repetări, de două ori, dar cu o greutate mai mică de fiecare dată. Și ăsta e doar un set. „Este o tehnică testată în timp pentru a-ți supraîncărca mușchii", spune antrenorul Ben Bruno, L.A. „Eficientă pentru creșterea de masă musculară în zonele «încăpățânate»."

	Seturi	Repetări
Flexii cu haltera pentru bicepși	3	12
Presa la bancă	3	10
Flexii cu gantera pentru bicepși	4	10
Extensii la cablu pentru tricepși	4	12

Încearcă! Începe cu o greutate mare. Repetă cu una mai ușoară cu 15 procente. Repetă iar, scăzând încă 15 procente. Acesta este un set.

SOLUȚIA MAI BUNĂ

Vei construi mai multă rezistență și putere – și vei obține masă musculară – folosind bara hexagonală în loc de cea dreaptă, când faci ridicări, potrivit cercetătorilor.

Remediază rapid frizura electriza(n)tă

Iată cum să îți domolești coafura.

Fiecare zi cu umiditate este nefavorabilă pentru păr: șuvițele absorb umiditatea din atmosferă și se umflă, anulând toată munca depusă la oglinda din baie. **„Armele tale în această bătălie sunt produsele care conțin keratină și acid glioxilic,** care acoperă și netezesc suprafața fiecărui fir de păr", spune stilistul Arianna Marino, San Diego. Ea recomandă șamponul Goldwell Kerasilk Control (20 euro, glamot.com) sau unul care conține ingrediente absorbante precum orez, argilă sau amidon de porumb. Încearcă Bumble and Bumble's Prêt-à-Powder (112 lei, Sephora). „Nu vrei un plus de strălucire, așa că alege o ceară mată pentru un efect de îngroșare", spune Arianna. „Părul mai lung este mai greu de controlat. Mai bine treci pe la frizer", adaugă ea.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Guliver/GettyImages (Reeves, Bon Jovi), Guliver/ThinkStock (sare), Rogue Fitness (bara hexagonală).

OARE FUNCȚIONEAZĂ?

E bună masca de antrenament?

Sportivii vor dispozitive de limitare a fluxului de aer, cercetătorii nu le recomandă

Echipamentul
Dacă ești pasionat de baschet, probabil l-ai văzut pe LeBron James purtând măști de antrenament. Nu e singurul sportiv care apelează la ele. Aceste dispozitive sunt menite să ofere unele dintre beneficiile exercițiilor fizice la mare altitudine, pentru ca atleții să obțină mai mult de la antrenamente. Poate ai văzut tipi alergând pe bandă sau ridicând haltere, la sală, ce semănau cu Bane din filmul *Batman*, sperând la aceleași beneficii.

Beneficiile promise
Reducând cantitatea de oxigen inspirată, plămânii și inima ta vor fi solicitate mai mult. Corpul tău va adapta felul în care folosește depozitele de energie. Când vei renunța la mască pentru o competiție, corpul tău va folosi oxigenul mai eficient, iar asta duce la creșteri substanțiale ale forței fizice, rezistenței și vitezei.

Experiența noastră
Un editor Men's Health care a încercat masca a simțit că antrenamentul este mai dificil. „În primele 25 de minute în care am purtat masca, pulsul meu a luat-o razna. Mă simțeam de parcă îmi suprasolicitam plămânii chiar și în pauzele de odihnă." Dar, în același timp, experiența i s-a părut frustrantă. După mai multe antrenamente, „am învățat să respir mai bine, și acest lucru a avut un impact asupra felului în care mă antrenez, am reușit să ridic haltere mai grele și să alerg mai repede, pe distanțe mai lungi. Mai mult decât atât, e un exercițiu de rezistență mentală, care-ți va fi de folos și în afara sălii de sport." Bine, dacă zici tu...

Părerea avizată
Măștile nu cresc performanța, spun cercetătorii de la Universitatea Oklahoma. Potrivit lor, cadeții care s-au antrenat purtând măști, timp de șase săptămâni, nu au avut rezultate cu mult mai bune în ceea ce privește forța sau rezistența decât cadeții care s-au antrenat fără mască.

Verdictul
„Măștile nu te ajută și ți-ar putea chiar afecta performanțele, deoarece nu schimbă conținutul de oxigen al aerului pe care îl respiri", spune consilierul MH în fitness, Bill Hartman. „Masca îți va da doar dificultăți respiratorii, fapt ce îți poate cauza tipare disfuncționale de respirație", spune Hartman. Iată cel mai simplu, ieftin și eficient mod de a-ți îngreuna respirația: un antrenament intens.

Când să renunți la pastile

Medicamentele pentru durere fără rețetă sunt cea mai potrivită alegere, atunci când suferi de o afecțiune pe termen scurt care se va vindeca în mod natural. Potrivit unui studiu JAMA, persoanele cu dureri de spate de intensitate medie, care s-au tratat cu două doze a câte 500 mg de naproxen pe zi, au înregistrat aceleași rezultate ca cele care au urmat un tratament cu opioide. „Pentru un tratament eficient pe termen lung, asociază medicamente pentru durere, eliberate fără rețetă, cu yoga sau masaj", spune autorul studiului, Benjamin Friedman. „Analgezicele opioide, ca OxyContin sau Percocet, sunt recomandate doar în probleme grave și pot da efecte adverse, ca greață sau amețeală", spune dr. Friedman. (Plus risc de dependență.) —*Julie Stewart*

Contrafăcut sau nu?

Nu crede tot ceea ce citești în magazine.

Ulei de măsline extra-virgin
„E deseori îndoit cu uleiuri inferioare", spune Larry Olmsted, autorul cărții *Real Food, Fake Food.* Intră pe extravirginity.com.

Biban de mare
Restaurantele îl înlocuiesc cu alte specii de biban (ce pot conține mercur). Ia adevăratul biban de mare de la supermarket.

Parmigiano-Reggiano
Cel autentic e vândut sub denumirea italiană, nu doar ca „parmezan", și are un sigiliu DOP (denumire de origine protejată).

Cum să fii mai bun la golf

Cercetătorii britanici spun că jucătorii care se descurcau cel mai bine la săritura din genuflexiune și aruncarea mingii medicinale înainte, din așezat, au avut cea mai bună viteză la lovitura cu crosa. Fă exercițiile – trei seturi a câte cinci – trei zile pe săptămână.

Adaptare de Oana Popa. MITCH MANDEL (mască), Guliver/ThinkStock (brânză, ulei, pește, golf, pastile)

PĂREREA LUI SPITZ

A venit, a mâncat, a câștigat

E ca la Turul Franței, însă cu gogoși. De Eric Spitznagel

Pe 9 iulie, Yasir Salem și-a apărat titlul de campion la cea de-a 28-a cursă Tour de Donut din Staunton, Illinois. Autointitulat „Cel mai rapid ultraatlet mâncător de gogoși din lume", el a pedalat pe o distanță de 54 de kilometri, oprindu-se în mai multe puncte de pe traseu pentru a consuma câteva duzini de gogoși. Pentru fiecare gogoașă mâncată, participanților – 1.200 la număr – li se acordă o reducere de cinci minute a timpului total. La cursa din 2015, Salem a mâncat atâtea gogoși, încât timpul său total a fost de minus 96 de minute. Nimeni n-a mai înregistrat un rezultat asemănător.

Ar putea acest sport ciudat – un antidot pentru cultura cicliștilor obsedați de greutate – să fie o fereastră spre viitor? Oare următorul Lance Armstrong se va îndopa cu produse de patiserie până când va fi prins dopat cu medicamente împotriva indigestiei? Sigur că nu. E adevărat că Salem, un newyorkez de 39 de ani, director de marketing, nu se alimentează precum alți sportivi, dar trebuie să-i admiri rezultatele. Pe lângă cursa din Illinois, el a mai câștigat alte cinci competiții cu gogoși. A descoperit ceva la care puțini se pricepeau și a devenit cel mai bun.

MEN'S HEALTH: **Ai fost atletul care a descoperit mâncatul competitiv sau tipul care iubea aluatul fraged și apoi s-a urcat pe bicicletă?**

YASIR SALEM: De fapt, n-a fost nici una, nici alta. N-am fost niciodată o fire sportivă. Nici în ziua de azi nu mă descurc prea bine. Și nici nu-mi plac gogoșile.

Atunci care e faza?

Am încercat să-mi găsesc o nișă. Am început să particip la competiții de mâncat în 2008. Nu sunt cel mai bun, sunt abia pe locul 11. Nu sunt nici cel mai bun ciclist, dar mă descurc. Așa că m-am gândit: ce aș putea face ca să fiu pe primul loc?

Dacă nu poți fi cel mai bun la una din aceste două activități, poate vei fi primul la ambele, combinate?

Exact. Am îmbinat două abilități. Luate individual, sunt bunicel. Luate împreună, sunt campion.

Trebuie să îți aperi titlul, la cursa Tour de Donut din vara aceasta, în Illinois. Simți presiunea?

O, da. Sunt primul care pune presiune pe mine. Am fost puțin dezamăgit de rezultatele de anul trecut.

Ai fi putut pedala mai repede? Mânca mai mult?

Am vrut să mănânc 60 de gogoși.

Și ai reușit să mănânci 50! În timpul unei curse de ciclism!

Așa este, însă trebuie să încerci mereu să-ți depășești limitele.

Limita de șaizeci de gogoși este propriul tău Kilimanjaro?

Aceasta este ținta mea, da. Dar eu nu număr gogoșile una câte una. Le mănânc cu duzina. Le strivesc una în alta și le înfulec.

Cum de nu vomiți întruna?

Eu nu vomit niciodată. Nu mi s-a întâmplat vreodată în timpul unei curse.

Cum este posibil?

Nu are rost să vomiți în mijlocul cursei. În primul rând, e împotriva regulilor. În al doilea rând, mănânci gogoși pentru a câștiga timp. Dacă le vomiți, pierzi avantajul.

Nici nu ați avea prea mult public la aceste competiții dacă toți concurenții ar vomita.

Așa e. La o cursă de anul trecut, am fost neatent și am mâncat urât la una din opriri. Am fost dezamăgit de mine, pentru că toată lumea mă privea și eram fotografiat. Nu vreau să fiu asimilat cu această imagine.

Ce ai schimba?

Aș mânca mai atent, fără să fac mizerie și firimituri peste tot. E o adevărată artă să te porți elegant într-un context atât de nebunesc.

Deci vrei să fii un fel de Fred Astaire care mănâncă gogoși și merge pe bicicletă?

E mai bine decât să fiu asemuit cu Cookie Monster. Care ar fi scopul? E scârbos.

Ai vreun adversar de temut?

Un tip din Massachusetts, Geoff Esper. Are picioare de monstru și pedalează bine la deal. Este, de asemenea, foarte bun la mâncatul competitiv. E la același nivel cu mine. Eram pe cale să concurez împotriva lui, la Donut Derby din Connecticut, înainte de a se anula. Înaintea cursei, am fost extrem de incitat, dar și speriat, în același timp. Am făcut multe sprinturi la urcare și multe alte exerciții și m-am asigurat că sunt în stare să mănânc cât mai multe gogoși.

Cum poți exersa mâncatul în exces?

Mestec tuburi din silicon, făcute pentru pacienții care se recuperează în urma unei operații la maxilar. Și beau patru litri de apă în 40 de secunde, înainte de antrenament.

De ce așa de repede?

Pentru că doare. Am nevoie să recreez sentimentul neplăcut de a avea stomacul extrem de plin. Așa ajungi să câștigi – dacă poți controla senzația de sațietate și disconfort abdominal. Nu are legătură cu ceea ce se întâmplă în stomac, ci în creier.

Trebuie să-ți poți controla frica?

Exact. În competițiile de mâncat, oamenii sunt stresați și intră în panică, moment în care încep să vomite. Corpul tău este în regulă. Creierul este cel care îți transmite: „E o nebunie! Renunță!"

Adaptare de Oana Popa. Ryan O. (Spitznagel), Guliver/Gettylmages (Salem)

Copperfield în 1985, cu încântătoarea lui asistentă.

Fă să dispară orice

Trucurile unui maestru iluzionist pentru dispariția lucrurilor de care vrei să scapi. De David Copperfield

1/ Burta de bere
Unealta de bază a oricărui magician e distragerea atenției. Redirecționează-le atenția către ceva foarte interesant. Potrivit unui studiu, un grup de oameni care a primit sarcina de a se uita după anumite detalii într-un clip video nu a observat gorila care a trecut prin cadru. Dacă vrei ca oamenii să nu-ți observe burta, oferă-le ceva mai interesant în schimb. Sau fă sport. Poate trebuie să fii redirecționat de la chipsuri.

2/ Trecutul
Ce-a fost în capul meu când purtam chică? Nu te lăsa copleșit de regrete. Dacă trăiești în trecut, la fel vor face și ceilalți. Concentrează-te pe ceea ce urmează. Ce faci în fiecare zi pentru a te provoca și a te reinventa? (E și asta o formă de redirecționare.) Eu nu mai trebuie să fac show-uri de magie. Dar îmi place să îmi extind arta în direcții noi, să mă reinventez, să-i surprind pe ceilalți și să le depășesc așteptările.

3/ Urmele de ruj de pe guler
Chiar ai nevoie de magie pentru a rezolva acest lucru? Pune cămașa la spălat sau cumpără-ți alta. Cum a ajuns să te sărute pe cămașă? Poate e timpul să discuți cu ea despre asta. În caz că rujul provine de la o femeie care nu e partenera ta oficială, atunci, Romeo, nu rujul trebuie să dispară, ci atitudinea că totul ți se cuvine.

4/ Tu, de la o petrecere
Ah, un rămas-bun irlandez. De unde vin eu, se poartă rămas-bun de New Jersey – cum să te fofilezi de la o petrecere, fără scuze și explicații. Când sunt incognito, eu nu umblu deghizat, nici nu port ochelari fumurii. Totul ține de postură. Dacă schimbi felul în care te miști – pășești timid și ai o postură rezervată, ce denotă lipsa de încredere –, e ca și cum ai fi invizibil. Poți ieși pe ușa din față și nimeni nu te va observa.

5/ Datoriile
Distruge-ți cardurile de credit și plătește-ți integral ratele. Apoi, fă alegeri mai bune, când e vorba de banii tăi. E OK să cheltuiești, atât timp cât investești în tine și în lucrurile la care ții cu adevărat. Eu dețin un hotel în Bahamas, se numește Musha Cay, și am investit într-un muzeu al magiei. Am avut ocazia să investesc în Uber. În schimb, am cumpărat masa de biliard a lui Houdini. Nu am niciun regret.

6/ Istoricul online
Poți să uiți de asta. În sfera digitală, totul este la fel de permanent ca Stonehenge. Singura soluție ar fi să intri într-o clădire în flăcări, să-ți lași portofelul acolo, apoi să fugi și să găsești un tip care-ți poate face rost de o nouă identitate. Începe de la zero și stai departe de Facebook. Sau măcar nu mai posta poze cu tine făcând chestii stupide.

Cum să desenezi oriunde

De ce am da agenda pe un Samsung Galaxy Note 7

Am fost până la Londra pentru un preview al noului Samsung Galaxy Note 7 și am aflat de ce n-o să ne mai lipsească, de acum înainte, agenda (pe care oricum am uitat-o acasă).

Îl poți folosi imediat Ideea aia genială care-ți vine pe stradă n-o să se mai piardă. *Stylus*-ul noului telefon de la Samsung îți permite să notezi pe ecran, imediat ce-l scoți – nu va mai trebui să intri în altă aplicație. Scrii și salvezi. În plus, nu există niciun *delay,* ai aceeași senzație ca și când ai scrie pe hârtie.

Îți dezvolți creativitatea Dacă îți place să desenezi, ai numeroase pensule și creioane pe care le poți folosi ușor. Și o precizie pe care n-o poți obține cu *mouse*-ul. E mai simpatic decât o tabletă grafică: nu desenezi pe un pad ca să apară pe ecran, ci direct pe ecran.

Bonus – îl deschizi uitându-te la el Noua funcție de scanare a irisului elimină necesitatea parolei, a unui pattern sau a folosirii amprentei. E rapidă și sigură. Iar dacă ești îngrijorat că te vei uita la telefon când nu trebuie, au un folder ascuns, cu dublă securitate, pentru fotografiile și documentele pe care nu trebuie să le vadă șeful. Sau iubita (deși nu-i frumos să ai secrete față de ea, nu-i așa?).

ZIKA AFECTEAZĂ BĂRBAȚII?

Nu doar femeile însărcinate ar trebui să se teamă de Zika. Virusul care cauzează afecțiuni congenitale a fost descoperit și în spermă și nu știm cât timp poate rămâne acolo. Dacă ești infectat, îți poți infecta partenera și pune în pericol un eventual bebeluș. Dacă mergi într-o zonă periculoasă din acest punct de vedere, spre exemplu, Brazilia, caută o loțiune repelentă ce conține ulei de eucalipt și lămâie, ingrediente eficiente împotriva țânțarilor purtători de Zika, după cum au demonstrat cercetările efectuate de New Mexico State University. Ține minte că toți repelenții își pierd proprietățile după patru-opt ore, așa că reaplicarea regulată e importantă.

Adaptare de Oana Popa. Text de Mihai Ghiduc (Samsung). Guliver/GettyImages (Copperfield, țânțar)

25%

Cu atât trebuie să reduci zilnic numărul caloriilor pentru a-ți îmbunătăți dispoziția, a-ți reduce tensiunea și pentru a-ți crește libidoul.

Sursa: *JAMA Internal Medicine*

Aleargă cu turma

Pot oamenii normali să învețe de la ultramaratoniștii excentrici? Putem să încercăm: concurenții cu timpii cei mai buni tind să alerge laolaltă la începutul cursei, arată un studiu din Africa de Sud. Pentru cursa de weekend: găsește alte persoane care aleargă în ritmul tău și stai alături de ei, cel puțin la început.

Evită improvizațiile

Orele petrecute la 10.000 de metri înălțime te pot lăsa fără putere, deshidratat și cu dureri. Iată cum să rămâi în formă.

Stai hidratat
Umiditatea din avion este cu 20 de procente mai scăzută decât la sol– acesta este motivul pentru care îți simți limba precum un șmirghel până aterizezi. Cumpără-ți o sticlă de apă înainte de îmbarcare și ia-o cu tine la bord. Ajută și gheața, așa că cere un pahar suplimentar cu gheață atunci când comanzi ceva de băut. Și evită alcoolul, deoarece îți distruge eforturile de a rămâne hidratat.

Învinge presiunea
Cea mai bună achiziție înainte de îmbarcare: un pachet cu gumă. Mestecatul stimulează înghițirea, proces care ajută la echilibrarea presiunii dintre urechea internă și cea externă. În plus, mestecatul poate reduce nivelurile de cortizol (hormonul stresului), ajutându-te să-ți păstrezi calmul dacă ești pe locul din mijloc și domnul de lângă a pus stăpânire pe mânere. Bonus: guma îți va „ajuta" respirația pentru tipa sexy de alături.

Luptă cu oboseala
Limitează somnul în timpul zborului la maximum o jumătate de oră. Astfel nu-ți vei sabota intervalul de odihnă completă de la noapte. Când sosești la destinație, luptă cu dorința de a trage imediat un pui de somn. Alege o plimbare ori o sesiune de jogging. O doză de lumină naturală te va ajuta să resetezi ceasul intern, iar exercițiile eliberează endorfine care te ajută să ameliorezi efectul decalajului orar.

Consumă semințe de in

Pe cât de mici, pe atât de sănătoase!

Păr bălai, adică blond ca inul? Sună sexy. Așternuturi de in: răcoroase și confortabile. Dar avem nevoie de in și în interiorul corpului? Posibil. Dieteticienii iubesc acizii grași Omega-3 aflați în uleiul din semințe de in. Cercetătorii din Australia au găsit un alt beneficiu: **semințele de in pot ține sub control tensiunea arterială.** Persoanele care au mâncat zilnic două-trei linguri de semințe de in și-au redus tensiunea arterială sistolică, în medie, cu până la două puncte. Implicit, îți scade riscul de accident vascular cerebral cu până la zece procente. Acidul alfa-linoleic și lignanii din semințele de in pot contribui la diminuarea oxidării acidului gras în sânge, prevenind îngustarea arterelor. Râșnește semințele; pune pudra obținută peste iaurt, în condimente ori la chiftele.

MERITĂ TIMPUL MEU?

SĂ MERGI LA A DOUA ÎNTÂLNIRE DACĂ NU TE-A ATRAS DE PRIMA DATĂ
Da. În primul rând, vei petrece momente mai frumoase. Cel mai probabil, la prima întâlnire a fost mai reținută; femeile sunt învățate de mici să nu comunice cu străinii. Dacă prima întâlnire a luat nota șapte, stabilește o nouă ieșire și fii mai atent. Uită-te după calități precum atitudinea prietenoasă, umorul și, mai ales, optimismul. Doar a acceptat să iasă din nou cu tine, nu-i așa? Povestește-i o întâmplare de familie ori întreab-o despre animalul ei de companie. Poți empatiza, iar schimbul de experiențe profunde poate naște pofte trupești. —*Dr. Robert Gordon, autorul cărții* I Love You Madly!

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Guliver/ThinkStock (semințe, avion, animale), Steve Sanford (ilustrații)

Inbox MH

Răspunsuri clare la întrebări esențiale

SĂNĂTATE

Nu am folosit pastă de dinți timp de zece ani. Dentistul spune că dantura mea arată bine. Este sănătos să mă spăl pe dinți cu periuța uscată?

Da! Deși majoritatea stomatologilor ne recomandă pasta de dinți cu fluor, unele cercetări arată că spălatul cu periuța uscată îndepărtează la fel de multă placă (sau chiar mai multă) decât spălatul cu pastă - până la urmă, perii fac toată treaba murdară. „De asemenea, persoanele care se bazează pe feedbackul oglinzii pot să observe cu o mai mare ușurință zonele afectate de placă", spune dr. Matthew Messina, medic specialist chirurgie orală și maxilo-facială, membru în Asociația Dentară Americană. În plus, oprirea din perierea dinților cu pastă după doar câteva secunde (deoarece simți imediat un gust mentolat proaspăt) îți poate afecta igiena orală. Poți folosi după periere o apă de gură pe bază de fluor pentru a ajuta la întărirea smalțului dentar, mai ales dacă apa de la robinet nu este tratată cu fluor.

SEX

De ce mirosul ei persistă pe pielea mea atât de mult timp după ce facem sex? Chiar dacă mă spăl cu un săpun puternic, acesta tot se menține câteva ore.

Bănuim că te referi la mirosul secrețiilor vaginale, sursa primordială a „mirosului de sex". Fiind o rudă mai delicată a mirosului de subraț, el este cauzat de acidul lactic produs de flora bacteriană sănătoasă a vaginului și are un miros ușor de lapte acru, alături de alți compuși organici. „Structura lor chimică le permite să rămână pe piele, haine și păr și să nu dispară ușor", spune dr. George Preti de la Centrul pentru Senzații Chimice Monell din Philadelphia. Fără îndoială, această proprietate de aderență are un scop evolutiv, dar cercetătorii chestionați nu au putut să ne explice care este acela. De asemenea, dacă mirosul este destul de înțepător, există posibilitatea ca partenera respectivă să aibă o infecție.

DIETĂ

Deși iau trei mese pe zi și respect recomandările nutriționale, sunt supraponderal. De ce nu slăbesc?

Obiceiul de a consuma trei mese pe zi este un simplu mit. Obișnuim să mâncăm de mai multe ori pe zi, arată studiile. Cercetătorii americani au cerut unui grup de adulți (156) să-și fotografieze produsele consumate timp de trei săptămâni pentru a examina modelele de alimentație și de calorii ingerate. Fără ca aceștia să știe, imaginile au fost marcate temporal; de

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Guliver/ThinkStock

asemenea, participanții au purtat o brățară care le-a monitorizat activitatea și expunerea la lumină. Deși tiparele variau de la o zi la alta, mai mult de jumătate dintre participanți au mâncat pe parcursul a 15 ore, iar orele de servire a micului dejun, a prânzului și a cinei nu au fost constante, arată studiul publicat în Cell Metabolism. În medie, mai puțin de 25% dintre calorii au fost consumate înainte de prânz și mai mult de 35% după ora 6 p.m. „Acest tipar poate contribui la creșterea în greutate", spune psihologul Kenneth Wright de la Universitatea din Boulder, Colorado. „De exemplu, persoanele private de somn au tendința de a mânca mai mult seara, iar acest obicei de consum a fost asociat cu creșterea în greutate", adaugă el. Când persoanele supraponderale care mâncau mai mult de 14 ore pe zi au fost rugate să-și restricționeze consumul la circa 10-11 ore pe zi (cu ajutorul unei aplicații), timp de 16 săptămâni, acestea au pierdut în greutate, au avut un nivel mai mare de energie și au dormit mai bine; efectele au persistat cel puțin un an după terminarea studiului. Încearcă să schimbi componenta temporală din meniul tău zilnic.

SĂNĂTATE

Consum foarte mult sushi – de cel puțin două ori pe săptămână. Pot avea probleme de sănătate?

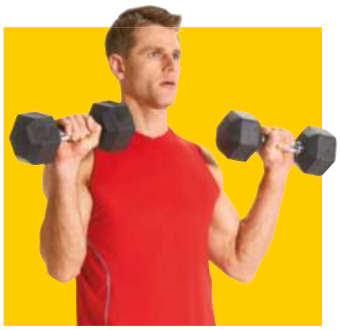
Cel mai mare pericol ar fi intoxicația alimentară cu pești contaminați. Alege restaurante cu reputație, care îndeplinesc condițiile sanitare veterinare de funcționare. Evită sushi-ul de la supermarket. Într-un studiu norvegian, aproape jumătate dintre mostrele testate conțineau niveluri mari de bacterii, cel mai probabil din cauza temperaturilor improprii de păstrare. Și nu-ți face prea multe griji cu privire la intoxicarea cu mercur. Un studiu publicat în *Journal of the American Medical Association* arată că beneficiile pentru sănătatea inimii ale consumului de pește sunt mult mai mari decât riscurile consumului de toxine. Ține minte: cu cât specia se află mai sus în lanțul trofic (și are gura mai mare), cu atât cresc șansele de a conține mercur. „Alege pești mai mici, cum ar fi creveții și somonul", spune consultantul MH în nutriție Mike Roussell. Și amintește-ți că toată cantitatea aia de orez alb pe care o consumi nu e atât de nutritivă. Ia-ți sushi preparat cu orez brun.

NUTRIȚIE

Observ că au apărut pe rafturile magazinelor noi sortimente de paste „mai sănătoase": fortifiate cu proteine, pe bază de legume, bogate în fibre. Ar trebui să le cumpăr?

Nu te lăsa păcălit de strategiile de marketing. Acele paste conțin cu doar trei grame de proteine per porție mai mult decât varianta clasică. Și nici pastele din legume nu oferă un conținut nutrițional mai mare. Totuși, pastele bogate în fibre pot să asigure cel puțin patru grame suplimentare de fibre per porție, o cantitate foarte bună pentru organism. „Majoritatea bărbaților ingerează doar o treime sau jumătate din cantitatea de fibre necesară zilnic", spune nutriționistul Chris Mohr. Fă-ți paste cu pui, sos și legume. Vei beneficia de 30 de grame de proteine și circa nouă grame de fibre, plus numeroase nutrimente din legume.

Ai întrebări? Noi avem răspunsul! Scrie-ne pe adresa: ***menshealth@burda.ro***



FITNESS

Care este cea mai eficientă și simplă modalitate de a-mi dezvolta bicepșii?

„E un exercițiu de școală veche, numit flexia Zottman", spune directorul de fitness Men's Health BJ Gaddour. În timp ce ridici greutatea, fă o flexie clasică pentru bicepși, cu priză supinație, dar apoi rotește încheieturile mâinilor în așa fel încât să ajungi cu ele în priză de tip pronație (palmele în jos) în timp ce cobori treptat brațele (trei-cinci secunde). Mișcarea izolează trei mușchi principali din zona brațului - bicepsul, brahialul și brahioradialul. De asemenea, îți lucrezi antebrațul în timp ce cobori greutățile. Fă trei-cinci seturi a câte 10-15 repetări și îți vei mări bicepșii cât de curând.

VECINA TA DE VIZAVI

Ea e Denisa Niță, experta noastră în relații. Ai o întrebare despre sex, dragoste sau libido? Denisa știe răspunsul.

Iubita mea vrea să cheltuim o avere pe nuntă. Ar trebui să pun piciorul în prag?

Multe femei se gândesc la nuntă încă de mici. Își imaginează rochia, locul, decorațiunile, plănuiesc evenimentul. Dacă planurile iubitei pentru nuntă depășesc bugetul cu o sumă prea mare, cel mai bine porți o discuție cu ea și negociați. Dacă rochia este mai importantă pentru ea, puteți reduce bugetul pentru decorațiuni. Dacă își dorește o petrecere extravagantă, puteți ciupi din alte părți. E posibil să nu ajungi la rezultatul dorit cu o atitudine dură.

Care este acel lucru care reușește să excite o femeie de fiecare dată?

Fiecare femeie are punctele ei sensibile, rețeta ideală și universal valabilă este aproape imposibil de aflat. Deși Internetul spune că femeile au în comun unele zone erogene, cum ar fi gâtul, coapsele sau sânii. Nu poți afla decât dacă îți asculți partenera și ești atent la ea în timpul preludiului. Dar cu siguranță lucrul care excită orice femeie este să simtă că o dorești, să ai inițiativă și să te adaptezi la dorințele ei.

Gulver/ThinkStock, arhiva personală (Denisa), MITCH MANDEL (flexie)

100
100
TRX

ANTRENEAZĂ-TE EFICIENT

Toți trei au participat la concursul Men's Health Cover Model 2015 și promovează sportul de câte ori au ocazia. Au demonstrat că ambiția, perseverența și munca pot să ducă la rezultate excepționale. Află de la Dani Grigore, Dănuț Simion și Laurențiu Cical ce tip de antrenament ar trebui să urmezi pentru a obține rezultatele pe care ți le dorești.

De Iulia Pocol

FOTOGRAFII DE GREENMIND STUDIO

O oră pentru tine

Conform sfaturilor lui Laurențiu, o oră de antrenament este suficientă în fiecare zi. Cele 60 de minute ar trebui să cuprindă încălzirea dinainte de antrenament, antrenamentul propriu-zis și minutele de stretching de după. Organismul are nevoie de timp de acomodare la efortul fizic, ceea ce înseamnă că evitarea acestor momente de acomodare înainte și după antrenament pot duce la dezechilibre și afecțiuni pe termen lung.

Laurențiu Cical

Antrenor de fitness și instructor personal

COVER MODEL 2015: PREMIUL PUBLICULUI

„A fi un antrenor de succes înseamnă să trăiești prin și pentru sport, să fii un model de urmat, să îți determini clientul să își atingă obiectivele, fără a-i impune acest lucru, insuflându-i pasiunea și ambiția de a face sport."

Aceasta este descrierea lui Laurențiu Cical, atunci când vine vorba de instructorii de fitness. Din aceeași categorie face parte și el, unul dintre cei mai buni Master Traineri din cadrul școlii Fitness Scandinavia.

Laurențiu are valori bine stabilite: profesionalism, performanță, multă energie pozitivă și capacitatea de a se autodepăși. Sportul face parte din viața lui încă de când era mic - și-a petrecut copilăria jucând fotbal, ajungând chiar să joace la FC Național București. Deși a avut câteva probleme de sănătate, tenacitatea, ambiția și pasiunea lui pentru sport l-au determinat să continue și să-și transforme pasiunea pentru sport într-o carieră, aceea de instructor de fitness.

Laurențiu spune că totul se schimbă atunci când practici sportul din pasiune. „Îi adaugi suflet, convingere și valoare personală, făcându-l să devină nu doar activitatea zilnică pe care o practici cu plăcere, ci o parte din tine, din mintea ta și din condiția ta."

De asemenea, susține că oamenii ar trebui să fie puternici, din toate punctele de vedere. „Pentru a considera că ai un organism sănătos și puternic, ar trebui să te bucuri de un echilibru între minte, corp și suflet, iar fitnessul te poate ajuta să obții asta", spune el. Sportul, în opinia lui, nu înseamnă doar mișcare, ci implică și fericire și împlinire personală.

Când vine vorba de antrenamente, Laurențiu preferă antrenamentele de tip funcțional, în care sunt implicate mai multe grupe musculare, antrenamente cărora încearcă să le ridice nivelul de complexitate, în funcție de nevoile și cerințele fiecărei persoane în parte. Antrenamentul funcțional se bazează, în primul rând, pe exercițiile care implică antrenamentul corpului pentru activitățile efectuate zi de zi. Are numeroase beneficii, iar atunci când este realizat corect, poate să ducă la o mai bună mobilitate a articulațiilor, la o mai bună mișcare generală a corpului și la dezvoltarea echilibrului fizic și moral. Pentru a fi eficient, acest tip de antrenament ar trebui să includă exerciții progresive, pentru toate nivelurile de rezistență.

Iată care sunt lucrurile pe care Laurențiu ți le-ar spune înainte să începi antrenamentele:

ÎNVAȚĂ, PENTRU A TE ANTRENA CORECT

Pentru ca un antrenament să fie eficient și realizat corect, ar trebui să fie efectuat după sfaturile unui instructor de fitness profesionist. Antrenamentele individuale, realizate incorect, pot duce la accidentări grave și la efort inutil, fără rezultate. Laurențiu nu recomandă antrenamentele pe care le găsești pe Internet, de exemplu, ci mai degrabă sfaturile unui instructor dintr-o sală de sport.

MINTE SĂNĂTOASĂ ÎN CORP SĂNĂTOS

Când vine vorba de un stil de viață sănătos, Laurențiu consideră că antrenamentul nu este suficient. O dietă echilibrată este un ingredient extrem de important atunci când vine vorba de obținerea unui corp armonios. În plus, recomandă evitarea dietelor stricte și înlocuirea acestora cu o alimentație sănătoasă.

NICIUN ANTRENAMENT FĂRĂ ÎNCĂLZIRE

La capitolul efort fizic, încălzirea are un rol important. Laurențiu susține că există trei etape care trebuie respectate la fiecare antrenament, și anume: ridicarea temperaturii corpului (aceasta constă în cinci minute de cardio, fie alergare pe bandă sau în aer liber, fie cycling sau săritul coardei), încălzirea generală (exerciții de mobilitate, de exemplu) și stretchingul de la finalul antrenamentului, care joacă și el un rol important.

Grooming: Attitude Models services. Pictorial realizat la Planet Swim&Gym Pipera.

Tu cu tine, într-un circuit intens

Dănuț consideră că pentru a te antrena, pentru a te defini și pentru a menține rezultatele, nu ai nevoie de o sală de sport, ci doar de un spațiu, de preferat în aer liber. Nu ai gantere? Folosește orice greutăți găsești afară. Nu ai bară de tracțiuni? Găsești în parc tot ce ai nevoie. El e de părere că orice mișcare este bună, iar mișcarea cu propria greutate corporală este cea mai puțin riscantă.

Dănuț Simion

Antrenor personal

COVER MODEL 2015: PREMIUL JURIULUI

Fost sportiv de performanță și aflat, în prezent, în trupele speciale, Dănuț Simion este instructorul care promovează antrenamentul „Calisthenics & StreetWorkout și Metabolic Training". Acest tip de antrenament este format din exerciții complexe, cu un grad de dificultate ridicat și folosește la maximum puterea și greutatea corpului.

Exercițiile calistenice sunt o formă de mișcări simple, făcute doar cu greutatea corpului și având, ca factor de rezistență, gravitația. Aceste mișcări simple stimulează mai multe grupe de mușchi și articulații, rezultând un antrenament al întregului corp.

Exercițiile promovate de Dănuț sunt destinate dezvoltării forței și fitnessului aerobic, modificând intensitatea și durata exercițiilor. Natura exercițiilor calistenice înseamnă că o rezistență mai mare de 100% din greutatea propriului corp trebuie să fie negată pentru unele exerciții.

Antrenamentul calistenic este foarte eficient și versatil și poate fi realizat oriunde și oricând, fără a necesita accesorii sau un abonament la sala de fitness. Dănuț Simion susține că „executând exerciții calistenice, corpul tău se va transforma în bine, incredibil de mult! Va deveni frumos, armonios, puternic, rapid, rezistent și echilibrat."

Antrenamentul StreetWorkout se aseamănă cu cel calistenic. Poate fi realizat orinde: pe stadion, în parc, pe stradă. „Avantajul acestor stiluri de antrenament este faptul că riscul de accidentare este foarte redus, deoarece nu se utilizează greutăți, nu este solicitată coloana vertebrală, iar articulațiile și tendoanele nu sunt supuse unui risc."

Antrenamentul metabolic pe care Dănuț Simion se focalizează este eficient pentru creșterea tonusului muscular și arderea grăsimii. Are proprietatea de a mări rata metabolică (consumul caloric al corpului în stare de repaos) pentru o lungă perioadă de timp, după încheierea efortului fizic.

Structura antrenamentului metabolic se bazează pe patru mari principii: lucrează în sistem de circuit toate grupele musculare mari; cât mai multe repetări într-un timp cât mai scurt; alternează exercițiile anaerobice intense cu antrenamentul aerobic.

Dănuț susține că „antrenamentele metabolice nu sunt pentru oricine. Sunt antrenamente dificile, ale căror rezultate devin vizibile într-un timp foarte scurt, dar pentru a le realiza, este nevoie de un stil de viață sănătos, de disciplină, o voință de fier și, nu în ultimul rând, o alimentație sănătoasă care să susțină acest efort fizic".

Iată ce îți recomandă Dănuț:

REZULTATE BUNE, MIȘCĂRI CONTROLATE

Pentru a avea rezultate bune în urma acestui tip de antrenament, Dănuț susține că toate exercițiile calistenice trebuie să fie executate într-o formă strictă. Mișcări controlate, lente, atenție sporită și concentrare maximă. Acest lucru va încuraja mușchii solicitați să-și păstreze forma ideală atât în timpul antrenamentului, cât și în viața de zi cu zi.

EXERCIȚII MAI RAPIDE, REZULTATE MAI EFICIENTE

Antrenamentul recomandat de Dănuț Simion nu implică, neapărat, o structură fixă, dar trebuie să respecte câteva reguli, cum ar fi faptul că exercițiile trebuie să fie executate rapid. Atenție, însă, este important ca exercițiile să fie realizate corect, dar cu cât mai multe repetări într-un timp cât mai scurt.

SCHIMBARE RADICALĂ, EFORT PE MĂSURĂ

Deși, conform lui Dănuț, rezultatele unor antrenamente calistenice se vor vedea extrem de repede, acestea nu vor rezista și nu vor putea fi realizate fără un efort pe măsură. Pe lângă efortul fizic ridicat, alimentația și stilul de viață echilibrat sunt elemente-cheie pentru un corp armonios.

Poți să te antrenezi oricând acasă

Nu ai nevoie de greutăți și aparate complicate ca să te menții în formă sau ca să te definești. „Nu trebuie să aștepți să se deschidă sala și nu trebuie să te preocupe orele de vârf, când majoritatea aparatelor sunt ocupate. Acasă poți începe programul înainte de muncă sau seara, târziu, după job. Până când nu se va deschide o sală de sport non-stop, un program de fitness acasă va avea cel mai flexibil orar."

Dani Grigore

Antrenor personal, fitness manager

COVER MODEL 2015: MENȚIUNE SPECIALĂ DIN PARTEA JURIULUI

Pasionat de sport și, în general, de mișcare, Dani Grigore a fost nevoit, în urma unui accident de motocicletă, să facă recuperare fizică pentru a-și redobândi mobilitatea. După ce s-a recuperat, și-a propus să nu mai renunțe niciodată la sport.

Și-a început activitatea ca instructor de fitness în urmă cu patru ani și a încercat zilnic să își depășească performanțele. „Îmi amintesc când fotograful Marian Sterea m-a întrebat ce știu să fac. I-am răspuns fără să stau pe gânduri: îmi place și știu să fac sport. În următoarea săptămână, am petrecut câte 12-14 ore în sala de sport. Trebuia să reușesc, pentru că o făceam din plăcere!"

De doi ani, Dani este fitness manager și face parte dintr-o echipă care oferă o gamă largă de servicii: de la mișcare, la nutriție și psihologie. S-a hotărât să urmeze cursuri de nutriție și, deoarece avea nevoie de ajutor pentru a se dezvolta, l-a primit din partea unei psiho-nutriționiste. Tot de câțiva ani, Dani se ocupă de pregătirea fizică a sportivei de performanță: Eliza Samara. Când nu este în sala de sport, Dani aleargă la maratoane, semimaratoane, triatloane sau alte competiții sportive, cum ar fi cele de hiking.

În ceea ce privește recomandările pentru clienții săi, Dani Grigore se concentrează pe alergare, înot, cycling outdoor, antrenamente în circuit, antrenamente de forță, antrenamente cu propria greutate, cum ar fi cele cu TRX, yoga sau pilates.

Deși antrenamentele sale se bazează mai mult pe exerciții cu haltere, Dani recomandă orice tip de mișcare, în funcție de performanța clientului. Toate sunt binevenite din punctul său de vedere, atât timp cât sunt realizate corect, astfel încât să ducă la rezultatele dorite.

În plus, o parte importantă din programul pe care Dani îl recomandă este nutriția, fără de care nu consideră că poți să îți atingi scopul dorit. Dacă ar fi să îți dea câteva sfaturi, iată de ce-ar trebui să ții cont:

> „Trebuie să faci modificări în mai multe aspecte din viața ta pentru a obține rezultatele dorite."

SCHIMBĂRILE ADUC REZULTATE BUNE

„Într-un domeniu relativ, precum fitnessul, nicio dietă sau niciun program de slăbire nu îți poate garanta rezultate absolute", spune el. „Trebuie să faci modificări în mai multe aspecte din viața ta pentru a obține rezultatele dorite", adaugă.

VREI SĂ SLĂBEȘTI? ANTRENEAZĂ GRUPE MARI DE MUȘCHI!

Cel mai eficient mod de a slăbi este cu ajutorul exercițiilor care implică toate grupele mari de mușchi. Dani Grigore recomandă exercițiile pentru piept, spate și picioare, care stimulează aceste grupe mari, lucru care duce, automat, la arderea grăsimilor. De asemenea, Dani atenționează prin faptul că atunci când slăbim, pierdem și masă musculară, nu doar țesut adipos.

NU TE GÂNDI LA KILOGRAME!

Știm, cea mai mare obsesie în legătură cu menținerea în formă are legătură cu kilogramele și, conform lui Dani, aceasta este o greșeală. „Deși evidența kilogramelor este necesară pentru a marca performanța, nu te gândi la ele ca la un element fix care trebuie să fie neapărat bătut în cuie. În fitness, totul este relativ, de la motivări și ambiții până la rezultate și kilograme.

Înscrie-te la Cover Model!

Ești unul dintre cei mai în formă cititori Men's Health? Intră în concurs și poți ajunge pe copertă.

Numărul de februarie e rezervat pentru tine. Tot ce trebuie să faci este să ne trimiți trei poze cu tine și să ne convingi, pe noi și pe jurați, că ești cel mai bun candidat. Intră pe covermodel.menshealth.ro și devino unul dintre concurenții Men's Health Cover Model 2016.

PERIOADA DE ÎNSCRIERE: 29 august-2 octombrie

SEMIFINALA: 6 octombrie

VOR FI INVITAȚI 30 DE CONCURENȚI, selectați de redacție.

VOTUL PUBLICULUI: 24 octombrie-20 noiembrie

VOR PARTICIPA 15 CONCURENȚI, selectați de un juriu de experți.

FINALA: 24 noiembrie

UN JURIU DE EXPERȚI va alege câștigătorul dintre primii șapte concurenți votați de public.

CÂȘTIGĂTORUL VA FI ANUNȚAT OFICIAL în cadrul galei Men's Health Men of the Year 2016. Ședința foto pentru copertă va avea loc în decembrie.

#VREAUPECOPERTAMH

Vei avea propria pagină pe site-ul Men's Health Cover Model, pe care o poți distribui pe Facebook sau în alte rețele sociale, dar nu trebuie să te limitezi la cele trei fotografii trimise la început. Fă-ți fotografii la sală, când alergi, când te antrenezi și postează-le pe Instagram cu tagul #VreauPeCopertaMH @menshealth_ro. Vrem să te vedem la lucru! E mai simplu ca oricând să ne convingi că ești candidatul ideal.

Exercițiu nou Planșa verticală la perete

Schimbă-ți rutina pentru zona mediană într-una care construiește putere de la șold la umeri. De Jamie Millar

Toate exercițiile, inclusiv cele supereficiente, precum planșa, nu mai dau rezultate de la un moment dat. Însă o variație te poate ajuta să-ți îmbunătățești condiția fizică. „Această mișcare este o adaptare a statului în mâini, clasicul exercițiu de condiționare", spune antrenorul Al Jackson din L.A. „Efectuarea planșei cu sprijin la perete te forțează să menții zona centrală sub o tensiune maximă - sau vei suporta consecințele de rigoare." De asemenea, poziția verticală îți întărește brațele, umerii și coafa rotatorilor distrusă în urma presei la bancă. Jackson recomandă trei repetări, cu 90 de secunde pauză între ele. Efectuează-le la începutul antrenamentului ca să ai suficientă forță în brațe.

1 Ridică-te

Stai în poziție de planșă, dar cu tălpile pantofilor lipite de perete. Încordează-ți zona centrală, dar respiră normal. Menține această poziție orizontală timp de 10 secunde.

2 Mișcă-te

Acum mișcă picioarele și mâinile până când corpul formează un unghi de 45 de grade. Încordează mușchii fesieri, îndeasă coccisul și activează-ți zona centrală. Numără din nou până la 10.

Ce vei câștiga

Zonă centrală consolidată
+
Brațe mai puternice
+
Umeri rezistenți la accidentare
+
Încrederea de a efectua statul în mâini

3 Mergi

Deplasează-te cu picioarele cât mai sus pe perete și cu mâinile cât mai aproape; degetele picioarelor ar trebui să atingă peretele. Pentru o tehnică potrivită de stat în mâini, lasă umerii să-ți acopere ușor urechile. Menține timp de 10 secunde.

4 Coboară

Acum mergi înapoi, parcurgând din nou fiecare etapă timp de 10 secunde. Aceasta este o repetare. Dacă este prea dificil, începe prin stăpânirea primului pas; apoi antrenează-te pentru pașii doi și trei.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan. GreenMind Studio. Model: Dănuț Simion.

EȘTI UN BĂRBAT ÎN FORMĂ? DUCI O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ?

Men's Health

ÎNSCRIE-TE!

MEN'S HEALTH COVER MODEL

POȚI FI TU PE COPERTĂ!

MEN'S HEALTH
TE PUNE PE COPERTĂ,
EDIȚIA FEBRUARIE 2017

PERIOADA DE ÎNSCRIERI
29.08-02.10.16

PENTRU ÎNSCRIERI ȘI DETALII SUPLIMENTARE INTRĂ PE:
COVERMODEL.MENSHEALTH.RO

CĂUTĂM BĂRBAȚI ÎN FORMĂ, ÎNTRE 18 ȘI 45 DE ANI, români sau care locuiesc în România. Câștigătorul va fi stabilit în funcție de voturile publicului și ale unui juriu format din vedete, specialiști în fitness și nutriție și reprezentanți ai sponsorilor. Pentru regulamentul oficial, intră pe *covermodel.menshealth.ro*

Cauciucuri subțiri și alimente bogate în grăsimi, o combinație de succes?

Noul combustibil de anduranță

Atleții de elită trec pragul celui de-al 80-lea kilometru cu aceeași intensitate cu care l-au parcurs pe primul. Secretul? Alimente pe care au fost sfătuiți să le evite. De Brett Israel

Zach Bitter, atlet de anduranță de succes, a parcurs fără probleme primii 56 de kilometri din primul său ultramaraton, North Face Endurance Challenge, un traseu de 80 de kilometri. Avea energie și era concentrat. Mai avea 24 de kilometri - o nimica toată, se gândea el. Însă, după o succesiune de diferențe de nivel, pe la kilometrul 64, Bitter nu mai avea suflu și a simțit că-și pierde concentrarea. A fost nevoit să abandoneze.

Dezamăgit de propriile puteri și dând vina pe traseul dificil, s-a refugiat într-una dintre stațiile de asistență pentru sportivi. Băuturile energizante l-au reabilitat temporar și i-au dat puterea necesară să ajungă cu chiu, cu vai, la *finish*.

De atunci, Bitter a concurat la mai multe ultramaratoane: parcurgea 48 sau 64 de kilometri fără probleme, apoi ajungea într-un punct al cursei în care începea să se simtă amețit și irascibil, abia reușind să avanseze spre *finish*.

În căutarea unei soluții, a analizat cu atenție fiecare aspect al antrenamentului și al dietei sale. Apoi, a făcut o schimbare radicală: a eliminat majoritatea carbohidraților din alimentația sa, a înjumătățit aportul de proteine și a mâncat mult mai multe grăsimi.

După opt săptămâni, antrenamentele lui Bitter au devenit mai intense, iar timpul de recuperare s-a micșorat. La următoarea cursă, nu a mai abandonat. În 2012, atletul a câștigat patru ultramaratoane. Apoi, în 2013, Bitter a depășit recordul american la 160 de kilometri, cu timpul de 11 ore, 40 de minute și 55 de secunde.

Adică 14 minute pe kilometru, pe o distanță de 160 de kilometri.

Planul alimentar al lui Bitter - sărac în carbohidrați, bogat în grăsimi și cu un aport moderat de proteine - se numește dietă ketogenică. Nu e pentru cei slabi de înger și, deși sfidează teoriile de până acum, potrivit cărora „carbohidrații fac legea" în antrenamentul de anduranță, mai mulți atleți au devenit adepții noii diete, care îi ajută să-și mențină nivelul maxim de performanță mai mult timp și să se simtă la fel de bine

Adaptare de Oana Popa. Guliver/ThinkStock

la kilometrul 80 ca la începutul cursei. Cum funcționează?

Într-o dietă obișnuită, corpul tău transformă glucoza (un fel de zahăr) din carbohidrații pe care îi consumi, în glicogen. Acesta e depozitat în ficat și în mușchi, unde se tranformă în combustibil rapid pentru exerciții fizice intense. Dar organismul tău e capabil să stocheze glicogen pentru doar două ore de exerciții fizice intense.

Dacă participi la competiții minore, e perfect. Dacă preferi Ironman în locul triatloanelor de sprint, dieta va deveni o problemă. Odată ce treci de a doua oră de efort fizic, fără realimentare, depozitul tău de glicogen va fi epuizat, iar corpul tău va căuta energie în altă parte. Dacă nu va găsi nimic, va intra în colaps. Pentru a preveni această situație, consumi diverse geluri, băuturi și batoane energizante pe măsură ce alergi, mergi pe bicicletă sau înoți, pentru a menține stocul de glicogen. Totuși, să consumi suficienți carbohidrați pentru a evita colapsul, într-o competiție de anduranță, e ineficient, dacă nu chiar imposibil.

Dieta ketogenică funcționează înlocuind carbohidrații cu grăsimi, ca sursă principală de energie. Când elimini carbohidrații și limitezi consumul de proteine, corpul tău intră în starea de ketoză. În cele din urmă, se adaptează și începe să funcționeze pe bază de grăsimi în loc de zaharuri. E ideal în competițiile de anduranță în care accesul la alimente este dificil - cum ar fi escaladarea unui versant -, pentru că, după ce corpul tău a consumat grăsimile din alimentație, va începe să ardă stratul adipos. Chiar dacă ești suplu, corpul tău are suficientă grăsime depozitată pentru a susține un efort îndelungat, pe orice distanță.

Există dovezi care arată că organismul se adaptează. Potrivit cercetărilor efectuate de Ohio State University, ultramaratoniștii care au avut o dietă redusă în carbohidrați au ars de două ori mai multă grăsime în timpul efortului fizic pe termen lung, față de atleții consumatori de carbohidrați.

„În competițiile în care cel mai mic avans poate însemna victoria, eu aș paria pe un atlet adept al dietei ketogenice“, spune consilierul MH în nutriție, Mike Roussell.

Dar dieta ketogenică e dificilă. Circa 80% din aportul de calorii provine din grăsimi, 15% din proteine și doar 5% din carbohidrați. Dacă ai un aport de 2.500 de calorii pe zi, asta înseamnă că trebuie să mănânci 220 de grame de grăsime, 90 de grame de proteine și 40 de grame de carbohidrați. Adică multe ouă, unt, avocado și nuci. Și trebuie să te hrănești așa timp de mai multe săptămâni. Deși corpul tău se poate obișnui să folosească grăsimea pe post de combustibil în doar patru săptămâni, Roussell îi sfătuiește pe atleții de anduranță să țină această dietă măcar opt săptămâni înaintea unei competiții.

Când un triatlonist reduce consumul de carbohidrați și proteine, corpul își ia combustibilul din grăsimi.

Potrivit lui Roussell, nu există argumente științifice valide împotriva acestei diete. Cu toate acestea, nu toți oamenii au un profil biochimic favorabil ketozei. Prima dată când încerci să-ți aduci organismul în starea de ketoză, poți suferi de așa-zisa „gripă ketogenică“, ale cărei simptome includ oboseala, confuzia mentală și irascibilitatea. Dacă urmezi dieta la întâmplare, e posibil să suferi de carențe nutriționale. Dacă nu alergi la Ironman, s-ar putea ca acest stil alimentar să te încurce mai mult decât să te ajute, iar unii oameni de știință sunt în continuare sceptici.

„N-am văzut încă dovezi convingătoare că dieta ketogenică le oferă sportivilor o abordare superioară“, spune Louise Burke, de la Comisia Sportivă Australiană.

Totuși, unii sunt adepți convinși. „Dieta ketogenică mi-a permis să mă antrenez mai intens“, spune Bitter. De când a trecut la acest plan, el nu a mai fost trădat de propriul corp în competiții.

Pentru atleții de anduranță, aceasta e diferența între abandon și trecerea cu brio a liniei de *finish*. ■

Fotografie de Levi Brown,aranjament decor: Rebecca Jurkevich/Edge Reps

Meniul unei zile din dieta de anduranță

Majoritatea meselor includ o porție medie de proteine (cu extra ulei sau unt) plus o legumă bogată în fibre, ca spanacul sau sparanghelul. La gustări, poți consuma lactate grase și nuci.

▸ MICUL DEJUN

4 ouă, ½ avocado
1-2 linguri de ulei de măsline

▸ PRÂNZ

Somon la cuptor cu o lingură de ulei de măsline; sparanghel cu 1-2 linguri de unt

▸ CINĂ

Burger din carne slabă de vită, fără chiflă, cu garnitură de varză kimchi (1/4 cană); sote de spanac cu 2 linguri de ulei de susan

▸ GUSTARE

50 de grame de nuci macadamia și ½ cană de zmeură

Ajută la slăbit
Un plan alimentar ketogenic te poate ajuta să pierzi mai multă masă adipoasă, mai repede, arată testele clinice. Merge mai ales la persoanele cu diabet sau predispuse la diabet.

Luptă cu cancerul
Un studiu preliminar publicat în revista medicală Nutrition arată că dieta ketogenică poate încetini evoluția anumitor tipuri de cancer.

Îmbunătățește memoria
Persoanele în vârstă, cu risc de Alzheimer, au înregistrat îmbunătățiri ale memoriei după ce au ținut dieta ketogenică timp de șase săptămâni, arată un studiu din *Neurobiology of Aging*.

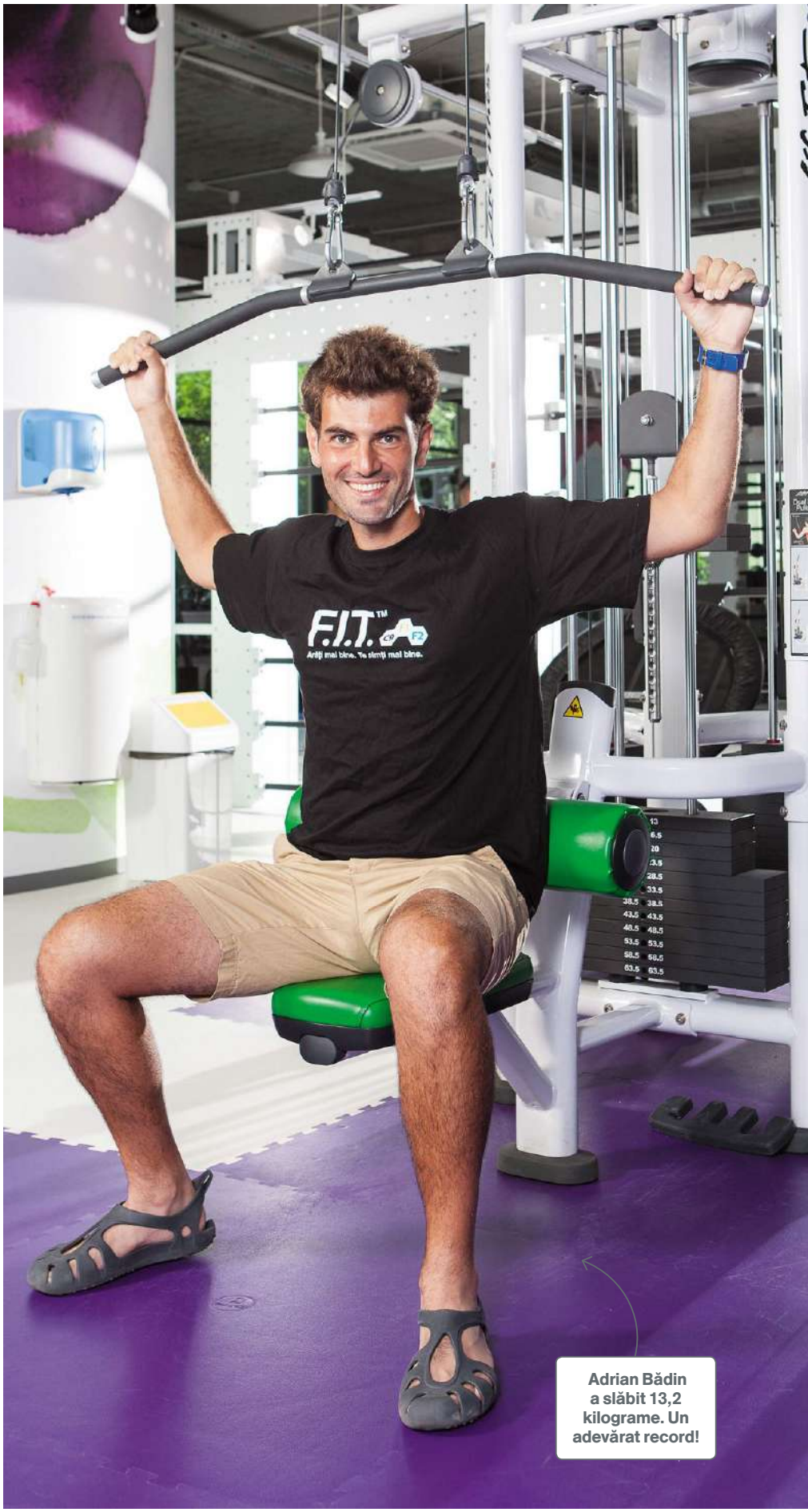
Învinge în lupta cu kilogramele

Află secretele care l-au ajutat pe Adrian Bădin să câștige cea mai tare competiție de slăbit.

Timp de patru săptămâni, cei șapte finaliști ai concursului Dă jos burta! 2016 - Daniel Clonda, Adrian Bădin, Iulian Sîrbu, Albert Stoica, Bogdan Andrei, Florin Ungureanu și Răzvan Păsărică - au fost supuși unui program strict de antrenamente și de alimentație. Supravegheați de nutriționistul Șerban Damian de la centrul Superfit, de psihologul Manuela Tiron, de trei antrenori de top de la World Class Sudului (Florin Nicola, Horațiu Balint și Bogdan Bărcăcilă) și ajutați de pachetele C9 din cadrul programului F.I.T., de la Forever Living Products, concurenții au ieșit din această competiție cu câteva kilograme mai puțin.

La începutul programului, toți concurenții au fost evaluați de către experții noștri atât din punct de vedere fizic, cât și psihic. „Pentru început, a fost efectuată măsurarea greutății și analiza compoziției corporale prin metoda bioimpedanței, ceea ce ne-a arătat care este procentul de grăsime și câtă masă musculară au aceștia“, spune nutriționistul Șerban Damian. „Totodată, au efectuat o baterie completă de analize de sânge și o electrocardiogramă pentru a stabili dacă sunt apți pentru efort fizic.“ Iar ca o completare, întâlnirea cu Manuela Tiron, psihoterapeut specialist în psihodramă clasică, i-a pregătit pe băieți să facă față provocărilor mentale pe care un astfel de concurs le implică. „Programul de consiliere psihologică a demarat prin completarea unui chestionar cu întrebări legate de istoricul personal și starea de fapt din diferite registre ale vieții lor. Chiar dacă participarea la un astfel de demers a fost o premieră pentru toți cei prezenți, am remarcat implicarea, bucuria intrării în roluri și profunzimea autodezvăluirii“, spune psihologul.

În ceea ce privește programul de antrenamente, cei șapte finaliști au avut sesiuni variate de exerciții, cele mai multe fiind de tip HIIT (High Intensity Interval Training). „Am avut, pe rând, exerciții cu propria greutate, cu gantere, cu mingi medicinale, cu TRX, cu sacul bulgăresc - preferatul băieților -, cu frânghii, cu sacul tactic. Am folosit instrumente variate pentru a ne atinge scopul și, în același timp, pentru a nu crea o rutină care să afecteze productivitatea concurenților“, spune Horațiu Balint.



Adrian Bădin a slăbit 13,2 kilograme. Un adevărat record!

FOTOGRAFII DE IULIAN IACOB

De asemenea, un rol important în programul lor de scădere în greutate l-au avut și produsele oferite de Forever Living. „Concurenții au primit, în primul rând, Aloe Vera Gel care conține o gamă extrem de variată de micronutrienți. Pentru a menține masa musculară, au folosit produsul Forever Lite, un concentrat proteic din soia, un termogenic și un produs pe bază de fibre fibre“, spune nutriționistul.

A fost o lună grea, în care fiecare dintre ei a avut de dus mici bătălii, unii cu motivația, alții cu restricțiile din alimentație, cu efortul etc. Dar rezultatele finale ale cântarului au făcut departajarea între ei și l-au desemnat câștigător pe Adrian Bădin, care a slăbit 13,2 kilograme, urmat de Florin Ungureanu și Răzvan Păsărică, ambii clasându-se pe locul al doilea, cu 4,9 kilograme pierdute.

Care au fost „ingredientele“ care l-au adus pe Adrian Bădin în fruntea clasamentului? El spune că munca și faptul că s-a lăsat complet pe mâna experților, noi am completa și cu „motivația“. „M-am înscris pentru că îmi doream să ajung la o greutate normală. Aveam un program dezorganizat, mai ales că, de curând, am devenit tată și îmi doream să îmi demonstrez că pot să fac schimbarea asta.“

Deși a avut legătură cu sportul încă de la șapte ani, tatăl și bunicul său fiind jucători și antrenori de tenis - a fost jucător de tenis până la 15 ani și apoi a practicat shotokan timp de trei ani -, iar în prezent e antrenor de tenis, Adrian nu a fost mereu în forma pe care și-a dorit-o. Iar în ultima perioadă, de când s-a născut copilul său, cu atât mai puțin. S-a înscris în concurs pentru că și-a dorit să-și schimbe stilul de viață și să facă un pic de „ordine“ în alimentație. Și a reușit, ajutat, așa cum mărturisește, și de soția lui, care l-a susținut și l-a „suportat“ pe tot parcursul programului. Nu a lipsit de la niciun antrenament, iar în ultima săptămână, cât a fost în vacanță la mare, a exersat singur pe plajă sau în camera de hotel. „M-am lăsat pe mâinile antrenorilor și nu am făcut decât să execut ce mi s-a cerut. Am avut încredere în ei. Până la urmă, nu eram acolo să pun întrebări sau să mă eschivez, ci să slăbesc“, explică el.

Cu alimentația, Adrian a fost la fel de hotărât. A încercat să respecte principiile de bază din planul prescris de nutriționist și le-a adaptat noului său stil de viață. „Dimineața, mâncam iaurt cu două-trei linguriță de cereale integrale și cu fructe. La prânz, din când în când, mâncam câte o supă de legume, dar fără smântână sau alte grăsimi, și carne slabă de pasăre cu salată de orice fel. Seara, mâncam salată sau legume la grătar și pește.“ La început, nu a folosit produsele de la Forever Living, s-a concentrat mai mult pe dietă și antrenamente, urmând ca în ultimele 10 zile să le introducă în alimentație. Spune că l-au ajutat și că următorul pas e să se informeze despre produse care să-l sprijine să păstreze greutatea pe care o are în prezent.

A slăbit 13,2 kilograme și își dorește să se mențină în formă cât mai mult timp de acum încolo, iar reușita de la Dă jos burta! spune că vrea s-o dedice fiului său de șapte luni. „Drumul nu e ușor și îți trebuie susținere din partea familiei și a prietenilor. În caz că nu te susțin, chiar și așa, trebuie să-ți urmezi drumul, poți să fii la un moment dat spărgător de gașcă sau să se supere prietenii pe tine că în loc să mergi la bere, te duci la antrenament, dar în orice lucru în care vrei să reușești trebuie să sacrifici ceva“, spune Adrian Bădin.

Dă jos burta!
O lună intensă

Cum a fost
Ca și în edițiile anterioare, s-a format un grup unit, ceea ce a contribuit la succesul programului, deoarece astfel au fost mai motivați să se antreneze constant și să urmeze recomandările de regim. A fost o ediție reușită, nu doar pentru că am înregistrat rezultate bune în ceea ce privește scăderea în greutate, ci și pentru că am reușit să transmitem ideea că se poate obține o modificare a stilului de viață chiar și în condițiile în care ești ocupat, așa cum a fost cazul concurenților noștri. —ȘERBAN DAMIAN, NUTRIȚIONIST LA CENTRUL SUPERFIT

Cum s-a făcut departajarea
Băieții s-au descurcat bine în timpul programului. Diferențele de nivel de activitate fizică și de vârstă s-au observat în timpul antrenamentelor. Un alt factor delimitator a fost prezența la antrenamente, unii au venit mai des decât ceilalți și asta s-a văzut în rezultatul final. —HORAȚIU BALINT, ANTRENOR PERSONAL LA WORLD CLASS SUDULUI

Sfatul antrenorului
Când te angajezi într-o asemenea competiție, trebuie să te gândești că, de fapt, faci o schimbare pentru viața ta, trebuie să fii conștient că din asta nu ai cum să ieși decât mai bine pregătit, mai bine hrănit, mai disciplinat și cu mintea mai limpede. —BOGDAN BĂRCĂCILĂ, ANTRENOR PERSONAL LA WORLD CLASS SUDULUI

Un antrenament de scurtă durată este mai bun decât nimic. Alege-ți momentul din zi în care te simți cel mai în formă și profită de el. Pe lângă mișcare, nu neglija alimentația. Odată cu apariția primelor rezultate, crește și motivația, ceea ce-ți oferă entuziasm în a continua noul stil de viață ales. —FLORIN NICOLA, ANTRENOR PERSONAL LA WORLD CLASS SUDULUI

Sfatul nutriționistului
Organizarea este cea mai mare problemă a bărbatului cu vârsta între 30-50 ani, deoarece aceasta este perioada cea mai productivă, dar și cea mai aglomerată din viața sa. Așadar, cel mai important sfat este să îți organizezi programul astfel încât să lași loc pentru mișcare și să adopți un stil alimentar sănătos. Este nevoie de motivație, de perseverență și de o corectă ierarhizare a priorităților. —ȘERBAN DAMIAN

POWERED BY: FOREVER LIVING PRODUCTS ROMÂNIA · F.I.T. C9 F1 F2 Look Better. Feel Better. · PARTENERI: World Class SUPERFIT

INSIDER EVENTS & PROMO

COS • GALT • SUPERFIT

PREGĂTEȘTE-ȚI GARDEROBA DE TOAMNĂ

COS propune pentru sezonul toamnă/iarnă 2016 o colecție ghidată de funcționalitate și decadență. Culorile și texturile regăsite în colecția destinată bărbaților pentru acest sezon au ca sursă de inspirație munca lui Lev Khesin, un artist berlinez. Alte elemente care se regăsesc des în propunerile brandului sunt printurile moderne și piesele stratificate.

cosstores.com

TIMPUL CĂLĂTOREȘTE

Noile modele Mondaine SBB Gottardo 2016 sunt disponibile acum în România. După ce a transferat cu succes emblematicul ceas al Căilor Ferate Elvețiene (SBB) la încheietura mâinii, Mondaine a combinat acum acreditările sale de cronometraj cu o flotă legendară de locomotive Swiss Ae6/6. Astfel, Mondaine continuă să mixeze moștenirea culturală, inovația și experiența orologeră a țării sale de origine, Elveția.

ceasuri.ro

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI REZULTATELE

Ne dorim cu toții să atingem performanța, iar cunoașterea parametrilor fiziologici te ajută să-ți atingi obiectivele rapid și eficient.
Vino la noul Centru de nutriție Superfit, pentru a-ți testa și a-ți îmbunătăți performanțele.

Avem o gamă largă de servicii:
- Adipometrie cu ultrasunete – analiza aprofundată a compoziției corporale
- Testare cardiometabolică – analiza complexă a metabolismului (cu determinarea VO2max)
- Analiza optică computerizată a posturii, mersului și alergării
- Nutriție sportivă
- Psihologie sportivă

Str. Calea Moșilor nr. 59 | *Telefon: 0722.616785* | *www.superfit.ro*

SUPERFIT®

FĂ-ȚI PASTE CA LA CARTE

Trei moduri istețe de a-ți prepara carbohidrații.

Preia controlul asupra mesei de prânz. Este foarte simplu: acordă-ți 15 minute într-o seară pentru a pregăti aceste porții cu carne și paste. Sunt mult mai gustoase și mai sănătoase decât orice mâncare la caserolă. Și dacă le consumi după antrenament, fiecare rețetă furnizată de noi îți asigură o cantitate suficientă de proteine pentru recuperarea și creșterea musculară. În plus, acest prânz are același gust bun dacă îl consumi rece sau reîncălzit. Îți poți savura mâncarea direct din frigider, fără să fii nevoit să aștepți la coada pentru cuptorul cu microunde din bucătăria de la serviciu.

TRUC DIN BUCĂTĂRIE

Fă noodles din legume

Unele magazine vând noodles din dovlecei gata ambalate. Dar îi poți pregăti chiar tu acasă cu ajutorul unui aparat de tăiat legumele în spirală (165 lei, pentrugatit.ro). Sau poți să tai felii subțiri de dovlecel și cu un cuțit ascuțit.

FOTOGRAFII DE SAM KAPLAN

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan.

1

TRUC DIN BUCĂTĂRIE

Gătește-le rapid

Vasele mari cu apă necesită un timp mai mare de fierbere. Grăbește procesul: ia o tigaie adâncă, pune apă (cam trei centimetri de vas) și puțină sare și adu-o în punctul de fierbere. Adaugă pastele; fierbe-le până când sunt al dente.

Spaghete cu unt de arahide și pui mărunțit

De ce ai nevoie

3	linguri de unt de arahide cremos
2	linguri de sos de soia, cu conținut redus de sodiu
1	lingură de zeamă de lime
1	linguriță de sos picant Sriracha
1	linguriță de zahăr brun închis
1	linguriță de ulei din semințe de susan prăjite
120	g de spaghete din făină integrală, fierte (păstrează ¼ ceașcă de apă fiartă)
2	cești de pui la rotisor, tăiat feliuțe
4	cepe verzi, feliate mărunt
	Fulgi de ardei roșu (opțional)

Cum le prepari

Într-un bol mare, amestecă untul de arahide, sosul de soia, zeama de lime, sosul Sriracha, zahărul, uleiul de susan și cel puțin două linguri de apă fiartă. Adaugă spaghetele și amestecă bine, până se omogenizează. Pune bucățile de pui și jumătate din cantitatea de ceapă verde. Împarte mâncarea în două boluri și ornează-le cu ceapa rămasă și fulgi de ardei roșu. *Vei obține două porții.*

Per porție 634 calorii, 59 g proteine, 54 g carbohidrați (9 g fibre), 20 g grăsimi

2

Tăiței de dovlecel cu sos pesto, creveți și năut

Cum îi prepari

Într-un blender sau procesor de alimente, combină busuiocul, brânza, migdalele, usturoiul și zeama de lămâie; condimentează cu sare și piper, după gust. Mixează fin toate ingredientele. Varsă treptat uleiul până se formează o pastă groasă. Mută mixul într-un bol mare; adaugă sare și piper, după gust, și mai multă zeamă de lămâie dacă e necesar. Adaugă tăiței din dovlecel, creveți și năutul. Amestecă încet. *Vei obține două porții.*

Per porție 678 calorii, 44 g proteine, 36 g carbohidrați (9 g fibre), 40 g grăsimi

De ce ai nevoie

2	cești de frunze de busuioc proaspete
¼	ceașcă de parmezan, ras grosier
2	linguri de migdale
1	cățel de usturoi
1	linguriță de zeamă proaspătă de lămâie
¼	ceașcă de ulei de măsline
2	dovlecei medii, tăiați în fâșii subțiri
250	g de creveți gătiți
500	g de boabe de năut

3

Spirale cu roșii uscate la soare și fleică de porc la grătar

Cum le prepari

Într-un blender, amestecă roșiile și usturoiul. Adaugă ierburile și oțetul. Mixează până se omogenizează. Pune pastele calde cu trei sferturi din sos și toarnă apă fiartă, dacă e nevoie să subțiezi pasta. Încinge o tigaie grill, la foc mediu. Condimentează friptura cu sare și piper. Prăjește-o mediu, circa patru minute pe fiecare parte. Mută fleica pe tocător și toarnă sosul rămas; las-o cinci minute. Taie carnea, amestec-o bine cu pastele și rade parmezan. *Vei obține două porții.*

Per porție 516 calorii, 33 g proteine, 49 g carbohidrați (4 g fibre), 21 g grăsimi

De ce ai nevoie

½	ceașcă de roșii uscate, în ulei de măsline
1	cățel de usturoi
¼	ceașcă de frunze de pătrunjel, tocate
2	linguri de frunze de busuioc, tocate
2	linguriță de oțet din vin
120	g de paste spirale, fierte (păstrează ½ ceașcă de apă fiartă)
450	g de fleică de porc
	Parmezan

Aranjament mâncare: Victoria Granof/Cornelia Adams.

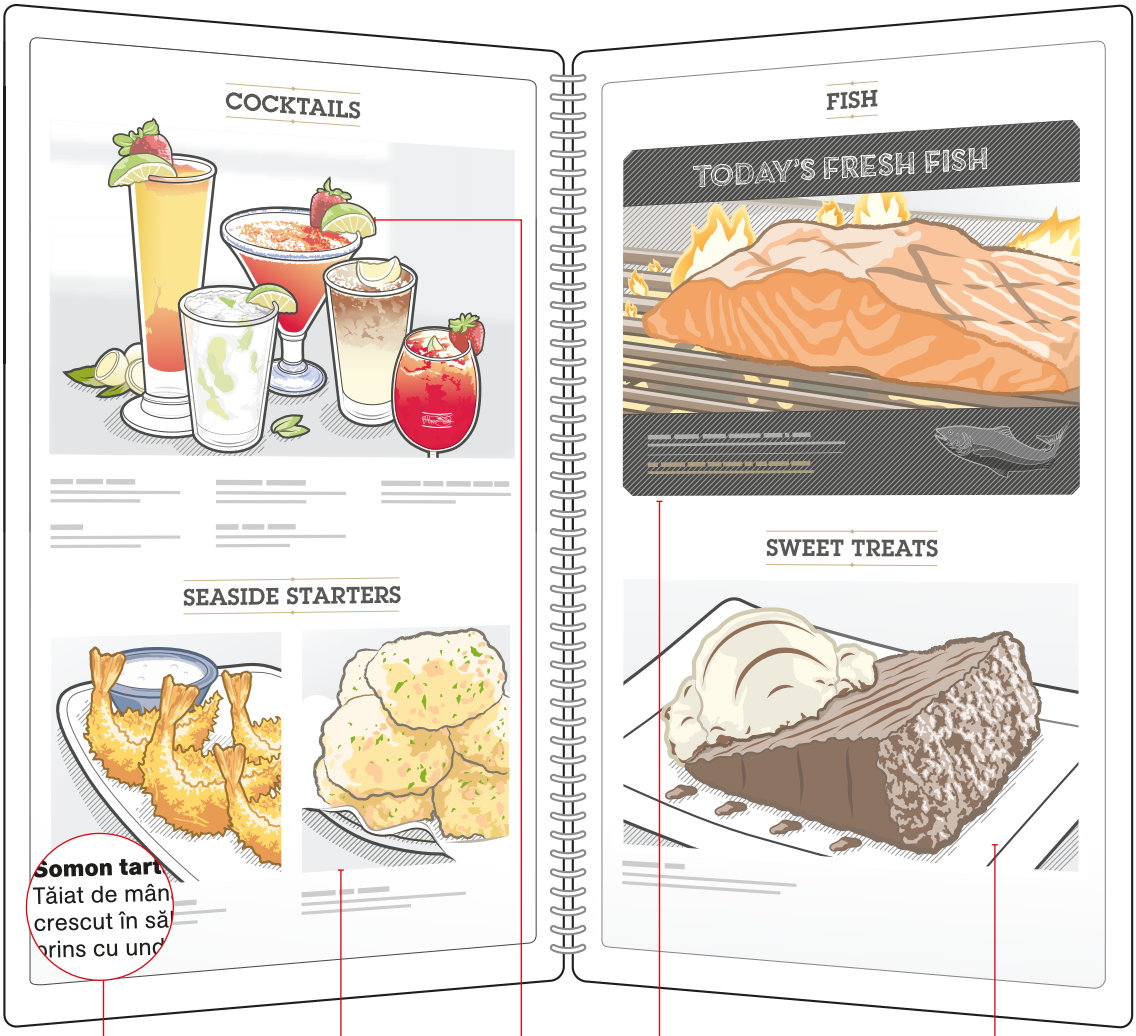
ASTRODOM
TERRACE

THE ART OF COOKING

reservations@residence.com.ro | 0730 630 630
www.hoteldomeniiplaza.ro

Descifrează meniul: Pescăresc

Dacă nu ai grijă ce mănânci, s-ar putea să pleci acasă cu câteva kilograme în plus. Există alte opțiuni nutritive, trebuie doar să știi unde să cauți. De Julie Stewart



Ignoră adjectivele
Dr. Sybil Yang, cercetător în comportamentul consumatorului, spune că termenii precum „preparat manual" și „de casă" sunt folosiți pentru a „transmite" prospețime. Dar nu îți garantează că acei creveți nu au fost prefierți și congelați. În cazul homarului, dacă e capturat în sălbăticie, nu-ți face griji pentru gluten.

Ai grijă la aperitive
Bruschetele sărate, cu brânză Cheddar, au doar 160 de calorii, dar au și două grame și jumătate de grăsimi trans care cresc nivelul de colesterol. Evită aperitivele din calamari și fructe de mare. O porție depășește 1.000 de calorii și 80 de grame de carbohidrați. Comandă un cocktail din creveți (130 de calorii, 11 grame de carbohidrați).

Atenție la băuturi
Cam jumătate din cocktailurile din meniu au peste 30 de grame de zahăr - cât o pungă de bomboane de ciocolată M&M. Dacă vrei să bei, sari peste lichidele cu nume de fructe și alege un Bloody Mary. Acest cocktail conține doar 110 calorii și două grame de zahăr, precum și un ingredient antioxidant: licopenul din sucul de roșii.

Consumă proteine
Ia un preparat din lista cu specialitatea casei sau peștele proaspăt al zilei pentru o cantitate mare de proteine, alături de o porție de broccoli gătit la aburi. Poți să servești și carbohidrați fibroși, ca sparanghel, piure de cartofi ori fasole verde. Pentru o porție suplimentară de proteine, adaugă în farfurie o coadă de homar (390 de calorii și 14 grame de proteine).

Renunță la desert
Comandă o felie de tort de ciocolată cu o cupă de înghețată alături și vei adăuga mesei tale peste 1.000 de calorii, 100 de grame de carbohidrați și tot atâtea grame de zahăr. În general, niciun desert din meniu nu conține sub 30 de grame de zahăr - poate cu excepția produselor speciale pentru copii. Dar ai comanda din meniul puștiului?

Top 3 alegeri istețe

„Acestea au o cantitate mare de proteine și fibre, fără prea multe calorii", spune dr. Wendie Schneider

BUN
Somon cu broccoli la aburi și orez sălbatic
840 calorii, 74 g proteine, 40 g carbohidrați (6 g fibre), 42 g grăsimi

MAI BUN
Coadă de homar cu broccoli
740 calorii, 48 g proteine, 43 g carbohidrați (6 g fibre), 42 g grăsimi

CEL MAI BUN
Păstrăv curcubeu cu broccoli și piure de cartofi
760 calorii, 78 g proteine, 40 g carbohidrați (9 g fibre), 32 g grăsimi

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Ilustrații de Sara Zin (somon, homar, păstrăv)

ILUSTRAȚIE DE +ISM

NATIONAL GEOGRAPHIC ROMÂNIA

FOTO: NASA

revista NATIONAL GEOGRAPHIC
LUNAR, la orice punct de difuzare a presei
www.natgeo.ro

o revistă editată de
BurdaInternational RO

GUSTOS ȘI SĂNĂTOS

Gătește o dată pentru o săptămână
Fâșii de carne de porc cu usturoi

Prepară la temperatură redusă o bucată de carne până se frăgezește; fă prânzuri porționate (vezi în dreapta) ori transformă resturile în mese ușoare (dedesubt). De Paul Kita și Rodale Test Kitchen

Ce să cumperi

Preparatul despre care vorbim e „pulled pork" în engleză, iar bucata de carne e numită „shoulder butt" ori „Boston butt". Dar nu are treabă cu posteriorul porcului. Se referă la partea superioară a umărului. Aici se găsesc mușchii cei mai solicitați, iar carnea e tare. (În România, se folosește ceafa sau spata.) Cea mai potrivită metodă de gătit e prepararea lentă, la o temperatură redusă, pentru o lungă perioadă de timp. Astfel se va dizolva colagenul, iar carnea va deveni foarte fragedă și se va separa ușor în fâșii.

De ce ai nevoie

2	kg de ceafă/spată de porc fără os și piele
1	ceapă mică albă, feliată mărunt
¼	ceașcă de suc de portocale
2	linguri de ulei de măsline
2	linguri de zeamă de lămâie
2	linguri de zeamă de lime
6	căței de usturoi medii, zdrobiți
2	linguriță de sare Kosher
2	linguriță de oregano uscat
1	linguriță de piper proaspăt măcinat

O ceașcă are: 506 calorii, 60 g proteine, 4 g carbohidrați (1 g fibre), 26 g grăsimi

Cum prepari

Crestează carnea cu un cuțit pentru decojit. Într-un slow cooker de șase litri, adaugă ceapa și apoi carnea de porc. Într-un bol mediu, amestecă restul de ingrediente și toarnă sosul peste carne, inclusiv în crestături. Pune capacul și lasă oala la temperatură redusă timp de opt ore, cât stai la birou, ori la temperatură mare timp de patru ore, dacă vrei să fie gata mai repede. (Dacă e la foc mare, întoarce carnea la una-două ore până când devine moale, iar termometrul introdus în partea cea mai groasă indică cel puțin 60°C.) Sfâșie carnea cu ajutorul a două furculițe; amestecă în sos. Servește preparatul ori lasă-l la răcit o oră și apoi pune-l în frigider. *Vei obține șase porții*

Diversifică!

Alungă monotonia gustului prin patru modalități ușoare de a reinventa fâșiile de porc rămase.

1

Porc și orez prăjit

Încălzește puțin ulei într-o tigaie nonadezivă, la foc mediu spre mare. Adaugă ciupercile shiitake și sparanghelul; prăjește-le până se înmoaie, circa două minute. Adaugă părțile albe de ceapă, ardeiul gras și ghimbirul și prăjește-le până încep să miroasă, cam 30 de secunde. Pune orezul și carnea; amestecă până se pătrund. Stropește cu puțin sos de soia; fă o gaură în mijlocul tigăii. Adaugă restul de ulei și oul, amestecând până se întărește oul. la tigaia de pe foc; adaugă ceapa verde. *Vei obține o porție*

Per porție: 712 calorii, 44 g proteine, 57 g carbohidrați (8 g fibre), 34 g grăsimi

De ce ai nevoie

1	lingură de ulei de rapiță
1	ceașcă de ciuperci shiitake feliate
½	ceașcă de sparanghel tocat
2	cepe verzi, feliate, partea verde și albă separate
¼	ardei gras roșu, cubulețe
1	linguriță de ghimbir ras
1	ceașcă de orez alb
½	ceașcă de fâșii de porc
	Sos de soia
1	ou mare, bătut ușor

2

Burrito cu fâșii de porc, la farfurie

Unge cu ulei o tigaie nonadezivă și încălzește-o la foc mediu. Adaugă carnea de porc și prăjește până devine crocantă pe ambele părți, circa trei minute. Într-un blender sau un procesor de bucătărie, mixează avocado, smântâna și zeama de lime, adăugând ocazional o lingură de apă, până când dressingul are o consistență potrivită. Condimentează cu sare și piper. Adaugă verdețurile într-un bol și apoi orezul, fasolea, roșiile, ceapa și carnea. Toarnă dressingul de avocado. *Vei obține o porție*

Per porție: 646 calorii, 32 g proteine, 57 g carbohidrați (13 g fibre), 33 g grăsimi

De ce ai nevoie

½	ceașcă de fâșii de carne de porc, tocate
¼	avocado
2	linguri de smântână
1	lingură de zeamă de lămâie
2	cești de verdețuri mixte
½	ceașcă de orez brun fiert
½	ceașcă de fasole neagră la conservă, clătită
1	roșie prunișoară, tocată
½	ceapă roșie mică, feliată fin

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Aranjament mâncare: Victoria Granci/Cornelia Adams

FOTOGRAFII DE SAM KAPLAN

Pune la pachet!

Depozitează carnea cu tot cu suc, astfel încât să nu se usuce până când o prepari. Aceste garnituri îți vor completa prânzul.

Combinația 1 Varză collard fiartă + cartof dulce copt

Combinația 2 Fasole coaptă + salată de varză mărunțită

Combinația 3 Salată de castraveți și roșii + pâine cu mălai

3

Pizza hawaiiană cu lipie

Încălzește cuptorul la 300°C. Unge blatul cu ulei de măsline și coace-l până când începe să devină crocant, trei-cinci minute. Scoate-l din cuptor și adaugă sosul, brânza, carnea de porc, ananasul și baconul. Apoi introdu-l din nou în cuptor și coace-l până când se topește brânza, iar carnea este pătrunsă, cam cinci minute. Ornează cu frunze de coriandru dacă vrei. *Vei obține o porție*

Per porție: 518 calorii, 34 g proteine, 31 g carbohidrați (2 g fibre), 28 g grăsimi

De ce ai nevoie

1	blat de pizza
1	linguriță de ulei de măsline
2	linguri de sos de pizza
¼	ceașcă de felii de brânză mozzarella
¼	ceașcă de fâșii de carne de porc
¼	ceașcă de ananas, tăiat cubulețe
2	felii de bacon prăjit, mărunțit
	Frunze de coriandru (opțional)

4

Fâșii de carne cu cartof dulce

Încălzește broilerul la foc mare și fixează grătarul la 15 cm de căldură. Într-o tigaie din fontă cu diametrul de 25 cm, încălzește uleiul și soteză ceapa și ardeiul până se înmoaie, unu-două minute. Adaugă cartoful, sare și piper și prăjește până când se rumenește, 10-15 minute. Adaugă carnea; fă două găuri în mijlocul tigăii, sparge un ou în fiecare și presară brânză. Lasă broilerul aprins, circa cinci minute, până se fac ouăle și se topește brânza. Servește cu frunze de coriandru și sos iute. *Vei obține două porții*

Per porție: 622 calorii, 46 g proteine, 32 g carbohidrați (5 g fibre), 34 g grăsimi

De ce ai nevoie

1	ceașcă de fâșii de porc
1	lingură de ulei de măsline
1	ceapă mică mărunțită
1	ardei poblano, fără semințe și tocat
1	cartof dulce mediu, dat pe răzătoarea mare
2	ouă mari
½	ceașcă de brânză Cheddar afumată, mărunțită
	Arpagic verde tocat
	Sos iute

INSIDER EVENTS & PROMO

VOK • BEAUTY DISTRICT • SMART

OPREȘTE CĂDEREA PĂRULUI

Pentru că știm cât de mult ții la părul tău, îți propunem o linie de produse unice pe piață de la REKZE Laboratories, destinate regenerării părului și reducerii căderii acestuia, fără Minoxidil și fără efecte adverse, pentru a oferi rezultate maxime atât femeilor, cât si bărbaților care suferă de alopecie. În universul REKZE Laboratories, părul nu are niciodată zile proaste.

vok.ro.

SCALP SĂNĂTOS, PĂR FRUMOS

Kérastase îți propune Clarisonic, un sistem ce ajută la curățarea profundă și delicată a scalpului. Astfel, folosit împreună cu șamponul Kérastase Specifique, ales în funcție de nevoile fiecărei persoane, Clarisonic optimizează atât procesul de curățare a scalpului, cât și a părului, activând totodată microcirculația la nivelul scalpului.

beautydistrict.ro

MAȘINA URBANĂ PE DRUMURI DE ȚARĂ

Smart a ieșit din zona urbană și s-a lansat într-o aventură rurală, la Electric Castle, unde fanii și organizatorii s-au putut bucura la tot pasul de micuța mașină „de la oraș" – mașina oficială a festivalului. Surprizele #smartescape au făcut deliciul celor prezenți la festival, care au avut parte de o serie de momente inedite, alături de concursuri cu premii cool în zona de activare smart. Împreună cu smart, la Electric Castle au participat și modelele de lux Mercedes-Benz Clasa C, Clasa E, Clasa S, Clasa V, GLC, GLE, alături de autovehiculele comerciale ușoare Sprinter și Vito, care au asigurat transportul invitaților și suport logistic echipei de organizare.

smart.com/ro

Sănătate

CELE MAI RECENTE TRATAMENTE

Opt proceduri avansate te vor ajuta să te vindeci mai repede și să trăiești mai bine. De Melissa Romero

O gaură în perete nu se repară prin dărâmarea casei. Însă doctorii aleg zilnic o variantă similară, cum ar fi tratarea cancerului de prostată prin extirparea prostatei sau eliminarea durerilor de genunchi cu ferăstraie electrice și ace metalice. Există și alte soluții pentru aceste boli. Ritmul în care avansează medicina este surprinzător, depășindu-se uneori chiar și capacitatea doctorilor de a ține pasul cu aceste inovații. Dar noi te putem ajuta. Dacă te confrunți cu una dintre afecțiunile descrise în următoarele pagini, îți oferim vești îmbucurătoare: există un tratament mai bun.

ILUSTRAȚIE DE BRYAN CHRISTIE DESIGN

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan.

Ruptură de LIA

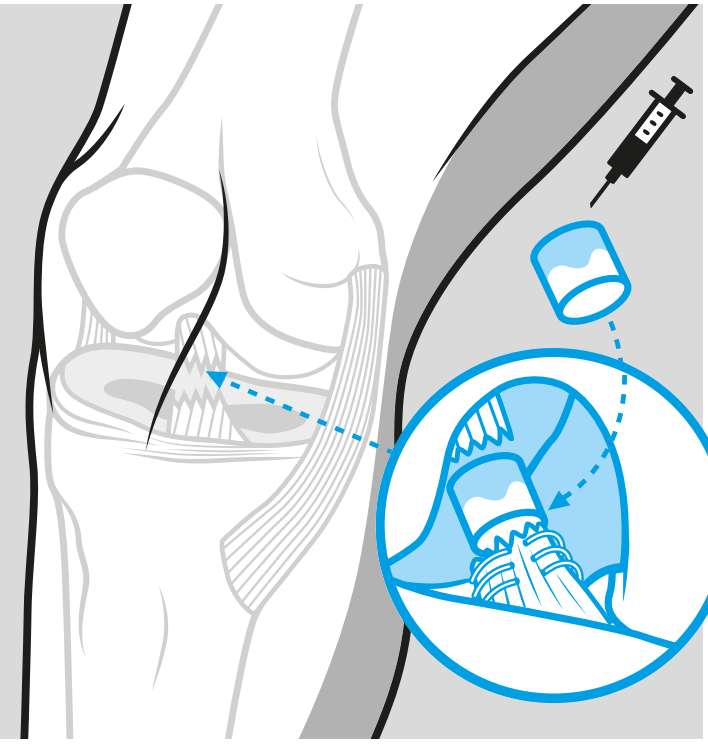
▸ **Tratamentul revoluționar** Stimularea autovindecării BEAR(TM)
▸ **Cum funcționează** Aproximativ opt procente dintre bărbații cu vârsta cuprinsă între 20 și 30 de ani se confruntă cu dureri de genunchi, iar procentajul ajunge la 23 în cazul celor de peste 65 de ani. Dar mai vulnerabili sunt bărbații care au leziuni de ligament încrucișat anterior (LIA). Șansele ca ligamentul să se rupă din nou sau de a face osteoartrita genunchiului sunt mai mari după operația de reconstrucție; prin urmare, respectivii bărbați riscă să resimtă durere pe parcursul întregii vieți.

„Tocmai de aceea medicii ortopezi sunt încântați de procedura mai puțin invazivă numită BEAR (bridge-enhanced ACL repair)", spune dr. Martha Murray, profesor asociat la secția de chirurgie ortopedică din cadrul Școlii Medicale Harvard. Cheia constă într-un burete (din proteine speciale) injectat cu sângele pacientului, care este plasat între cele două capete ale ligamentului rupt.

Studiul de mici dimensiuni al doctoriței Murray arată că, la trei luni după ce pacienții au urmat procedura BEAR, capetele rupte ale ligamentului s-au dezvoltat în puntea spongioasă și s-au unit; buretele s-a dizolvat în cele din urmă.

„Rezultatele sunt mult mai promițătoare comparativ cu operația clasică de reconstrucție a ligamentului. Operația LIA la persoanele tinere, active, necesită prelevarea unei grefe din altă zonă a piciorului", spune dr. Murray. „Prin urmare, vindecarea va avea loc în două zone – LIA și zona de unde a fost luată grefa. Cu procedura BEAR, pacienții nu trec prin al doilea proces de recuperare."

Asta înseamnă că ar putea să-și revină mai repede; operația LIA îți poate fura șase-nouă luni din viața ta activă. Mai mult, cercetări preliminare BEAR sugerează că ar putea să scadă și riscul osteoartritei – implicit și înlocuirea ligamentului de la genunchiul afectat.
▸ **Cum ai acces la el** Cercetătorii plănuiesc pentru acest an să realizeze al doilea studiu clinic, la o scară mai largă. Intră pe bostonchildrens.org/aclbeartrial pentru mai multe informații.



Depresie

▸ **Tratamentul revoluționar** Neurofeedback
▸ **Cum funcționează** Depresia, cea mai frecventă problemă de sănătate mintală, este tratabilă. Provocarea constă în găsirea tratamentului potrivit. „O lungă perioadă de timp, tratamentele pentru depresie au fost o continuă încercare", spune dr. Kymberly Young, profesor asistent de psihiatrie la Școala de Medicină a Universității din Pittsburgh.

„Medicamentele și terapiile actuale nu tratează ceea ce ar trebui: creierul." În acest sens, el recomandă neurofeedbackul, un tratament care antrenează creierul să-și amintească întâmplările fericite. „Dar nu presupune doar găsirea acelor gânduri pozitive", spune Young. „Pacienții au nevoie să învețe să folosească acele amintiri fericite pentru a-și activa regiunea corectă a creierului."

Se folosește imagistica prin rezonanță magnetică funcțională (fRMN) pentru a se scana creierele pacienților în timp ce se gândesc la experiențe pozitive. Activitatea amigdalei este monitorizată pe un ecran, unde apare o linie roșie (nivelul de activare) și o linie albastră (nivelul de activare a țintei). După câteva sesiuni, pacienții dezvoltă un anumit control asupra emoțiilor. „Mai târziu, în lumea reală, ei pot să folosească ce au învățat pentru a se simți mai bine", spune Young.

Young a condus primul studiu clinic de neurofeedback pe un grup de 40 de persoane cu depresie. O treime a intrat în remisie după două săptămâni și două treimi și-au îmbunătățit semnificativ starea de sănătate. Rezultatele sunt comparabile cu tratamentul antidepresiv – fără efectele secundare ale medicamentelor.
▸ **Cum ai acces la el** În prezent, un studiu clinic de la Universitatea din Pittsburgh recrutează participanți. Vizitează clinicaltrials.gov și caută studiul NCT02709161.

Diabet de tip 2

▸ **Tratamentul revoluționar** Implantul ITCA 650
▸ **Cum funcționează** Pentru cei care sunt dependenți de insulină, ratarea unei doze poate duce la coma diabetică. „Principala problemă cu diabetul de tip 2 constă în presiunea asupra pacientului care necesită multiple medicații", spune dr. David Kerr, de la Centrul de Diabet William Sansum din California.

Tocmai de aceea dispozitive precum implantul ITCA 650 sunt văzute drept inovații care vor schimba viitorul tratamentelor pentru diabetul de tip 2. Iată cum funcționează: o dată sau de două ori pe an, doctorii inserează sub pielea pacientului, printr-o procedură simplă, o pompă de mărimea unui băț de chibrit. Apoi, pompa oferă un flux constant de exenatidă, o substanță activă care stimulează producția de insulină la nivelul pancreasului.

Într-un studiu clinic, persoanele cu o concentrație instabilă a glucozei în sânge, care au făcut un implant ITCA 650 în asociere cu schimbări de dietă și exerciții, au fost capabile să-și reducă mai eficient nivelurile de zahăr din sânge decât cu medicamente orale. De asemenea, persoanele cu implant au pierdut de două ori mai mult în greutate decât grupul placebo.

Dr. Robert Henry, membru al echipei de studiu, spune că implantul are un viitor promițător deoarece elimină riscul ratării unei doze de insulină și disconfortul creat de injecțiile zilnice. Chiar dacă pacientul este sub medicație multiplă, tot ar scăpa de grija pentru o terapie.
▸ **Cum ai acces la el** Cercetătorii au încheiat stadiul de studii clinice și preconizează că dispozitivul va putea fi comercializat începând cu 2017.

ILUSTRAȚII DE TODD DETWILER

Cancer de prostată

▸ **Tratamentul revoluționar** Terapia cu fascicule de protoni

▸ **Cum funcționează** Sună SF: doctorii folosesc un cilindru ca o rachetă, numit ciclotron, pentru a distruge protonii de hidrogen cu o viteză de ordinul a două treimi din viteza luminii, energie direcționată spre tumoarea malignă, distrugând celulele canceroase și prevenind multiplicarea.

Protonoterapia înlocuiește doza de radiații standard printr-un tratament mai specific. Fasciculele se potrivesc cu forma tumorii pentru a asigura cea mai eficientă doză de radiație exact în zona afectată.

„Fasciculele de protoni sunt direcționate astfel încât să producă cât mai puține daune colaterale", spune dr. Alan Wein, șef la secția de urologie de la Școala de Medicină a Universității Pennsylvania. „Are o rată de vindecare mai mare și complicații mai puține decât tratamentele standard cu radiații."

Un studiu din International *Journal of Radiation Oncology* arată că rata de supraviețuire globală de cinci ani a depășit 90 de procente la pacienții cu risc redus, intermediar și crescut, care au urmat terapia cu fascicule de protoni. Această rată de succes este similară cu cea a radioterapiei, dar fără afectarea țesuturilor sănătoase.

Deși terapia cu fascicule de protoni există doar de câțiva ani, dr. Wein susține că e cel mai discutat tratament disponibil pentru diferite tipuri de cancer, inclusiv de prostată. „Pe buzele tuturor se află terapia cu fascicule de protoni", spune el. „Chiar dacă nu e disponibilă într-un centru medical, doctorii sunt obligați să o menționeze ca opțiune pacienților."

▸ **Cum ai acces la el** În aprilie 2010, în lume existau 29 de centre de protonoterapie. În România, clinica Intermedicas a anunțat în septembrie 2015 parteneriatul exclusiv încheiat cu Rinecker din München, Germania, primul centru de terapie din Europa care folosește tratamentul cu protoni.

Dureri de genunchi

▸ **Tratamentul revoluționar** Subcondroplastia

▸ **Cum funcționează** Durerea de genunchi poate fi cauzată de osteoartrită, iar soluția clasică e înlocuirea articulației cu un implant artificial. Însă edemele osoase medulare - zone ale osului deteriorat care acompaniază deseori osteoartrita - pot înrăutăți simptomele, ducând la o operație prematură. Un bărbat cu acest tip de edeme e de trei-cinci ori mai predispus să treacă printr-o operație de înlocuire a genunchiului decât unul care nu are niciun edem.

Subcondroplastia te poate salva de la această înlocuire. E o procedură minim invazivă care durează 30-45 de minute și implică injectarea de fosfat tricalcic în zona corespunzătoare leziunii osoase medulare, stimulând vindecarea și ameliorând durerea. Mai mult, un studiu din *Journal of Knee Surgery* arată că 87 % din pacienții care au urmat procedura numită subcondroplastie au raportat doi ani mai târziu niveluri semnificativ mai mici de durere. Și 70 % dintre ei nu au mai avut nevoie de operația de înlocuire a genunchiului.

„A fost o diminuare cu trei-patru puncte pe scala durerii - adică una semnificativă", spune dr. Steven Cohen, chirurg de medicină sportivă la Institutul Rothman din Philadelphia, care a realizat prima subcondroplastie în 2007.

Pentru cei care încă au nevoie de o intervenție chirurgicală, există o compensație: circa 80% din înlocuirile de genunchi dau greș după 20 de ani de la operație. Timpul de așteptare pentru operație reduce șansele de a face înlocuirea. „Încetinirea degradării prin vindecarea osului poate încetini, de asemenea, procesul de înlocuire a genunchiului", spune dr. Cohen.

▸ **Cum ai acces la el** Există clinici private care fac această procedură, cum ar fi Ovidius Clinical Hospital din Constanța.

Gulliver/ThinkStock (cutie Petri)

Leacurile viitorului

Aceste tratamente nu sunt pregătite să iasă în lumina reflectoarelor, dar au un potențial foarte mare.

O INJECȚIE PENTRU HIPERTENSIUNE

Ar putea tensiunea arterială crescută să fie combătută printr-o singură injecție? Într-un studiu recent, consultantul în cardiologie Men's Health, dr. Prediman Shah, profesor în medicină la Cedars Sinai și UCLA, a testat un vaccin preparat din antigene ale particulelor de colesterol LDL, care provoacă răspunsul imun al corpului. Când a fost injectat în cobaii de laborator cu boli cardiovasculare, dr. Shah a observat la toți o diminuare semnificativă a plăcii de aterom care blochează arterele și a presiunii sangvine. Vaccinul poate funcționa prin suprimarea răspunsului autoimun și prin reducerea inflamației arteriale. Următorul pas: testarea vaccinului pe oameni.

TRANSPLANTURI FACIALE MAI SIGURE

Începând cu 2005, mai mult de 20 de oameni la nivel mondial au primit transplanturi faciale parțiale sau totale după ce au suferit o traumă la nivelul feței ori au fost desfigurați. Deși transplanturile au avut succes, lupta cu un sistem imunitar slăbit rămâne un risc mare de recuperare. De aceea, cercetătorii de la Universitatea Johns Hopkins au creat o procedură numită imunomodularea, care implică injectarea pacienților cu măduvă osoasă de la donatori înainte de transplantul facial. Scopul e ca măduva osoasă să susțină sistemul imunitar al pacientului în acceptarea noii fețe.

UN CIP CEREBRAL PENTRU PARALIZIE

Un cip micuț din silicon i-ar putea ajuta pe pacienții paralizați să meargă din nou. Un bărbat din Ohio care și-a pierdut toate senzațiile și controlul asupra membrelor după un accident în apă și-a recâștigat controlul unei mâini folosind ingineria neuronală. Prima oară, doctorii i-au inserat un cip în creier și l-au conectat la un dispozitiv special. Apoi cipul l-a ajutat la transmiterea semnalelor pentru a-și instrui membrele să se miște în timp ce ocolea leziunile coloanei vertebrale. Cercetătorii speră ca pacienții paralizați să devină într-un final mai independenți din punct de vedere mobil, fără să aibă nevoie de aparat.

Pierderea vederii

▸ **Tratamentul revoluționar** Statine cu abatere de la prescripție
▸ **Cum funcționează** Uneori se dovedește că un medicament are beneficii colaterale, precum în cazul statinelor. Aceste medicamente care scad colesterolul pot să combată, de asemenea, anumite forme de degenerescență maculară legată de vârstă (DMLV), cauza principală a orbirii. Statinele funcționează prin diminuarea ori prevenirea acumulării de lipide în vasele de sânge. Însă, pe lângă faptul că îți mențin arterele curate, statinele elimină depunerile reziduale de la nivelul ochilor.

Într-un studiu de la Harvard, 10 din 23 de pacienți și-au îmbunătățit acuitatea vizuală și au eliminat depozitele gălbui subretiniene (numite drusen).

Dr. Joan Miller, președinta secției de oftalmologie din cadrul Școlii Medicale Harvard, spune că rezultatele sugerează că doze mari de statine pot opri procesul DMLV și chiar să refacă unele prejudicii. O doză de 80 de miligrame este mare pentru prescripția medie de statine, dar este folosită în cazul unor forme de boli cardiovasculare.

„Convingerea e că medicamentul poate ajuta la curățarea acestor depozite, pacienții câștigând astfel câțiva ani în plus de vedere", spune dr. Miller.

Medicamentele sunt aprobate doar pentru tratarea nivelului crescut de colesterol, însă este legală utilizarea „off-label", în afara indicațiilor din prospect. Un studiu la scară largă va afla dacă descoperirile inițiale pot fi reproduse.

„De-a lungul anilor nu am avut prea multe informații pentru a trata DMLV. Nu se putea face nimic pentru pacienții care sufereau de această boală", spune dr. Miller. „Sperăm ca acest tratament să ofere rezultate mult mai bune."
▸ **Cum să ai acces la el** Echipa dr. Miller recrutează pacienți pentru un al doilea studiu clinic. Contactează ophthalmologyclinicalresearch@meei.harvard.edu.

Migrene

▸ **Tratamentul revoluționar** Anticorpi monoclonali de neuropeptidă calcitonină (CGRP)
▸ **Cum funcționează** Deoarece medicamentele actuale pot ajuta doar la oprirea durerii de cap, prevenirea debutului migrenelor a fost constant obiectivul cercetării.

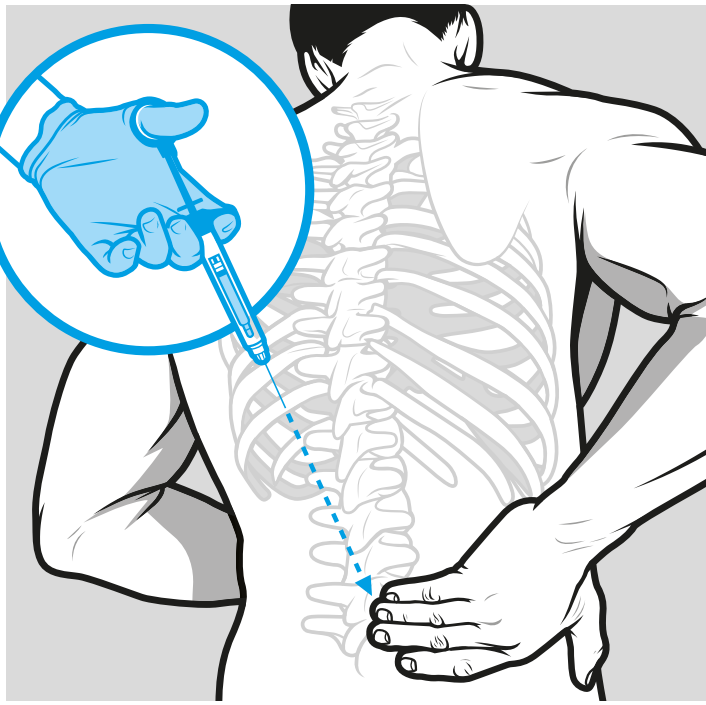
Ne-am apropiat de îndeplinirea obiectivului odată cu dezvoltarea anticorpilor monoclonali de anti-CGRP. CGRP este o substanță produsă de corpul tău, care determină dilatarea vaselor de sânge și cauzează inflamația. Tinde să crească în timpul episoadelor de migrenă.

Anticorpii funcționează prin fixarea de CGRP, care reacționează prin diminuarea migrenelor.

În faza a doua a unui studiu clinic asupra medicamentului CGRP pe bază de anticorpi, numit AMG 334, 62% dintre persoanele care au primit o injecție lunară au observat o diminuare cel puțin la jumătate a frecvenței migrenelor. Iar 19 procente nu au mai avut deloc migrene după un an de studiu.

Mai mult, tratamentele pe bază de anticorpi anti-CGRP nu au efecte secundare majore. „Un avantaj destul de mare, având în vedere medicamentele antimigrenă aprobate pe piață, care cauzează tot felul de efecte adverse, de la greață la căderea părului și la frisoane", spune dr. Stewart Tepper, profesor de neurologie la colegiul Dartmouth.

„Anticorpii CGRP sunt precum Sfântul Pocal al tratamentului de dureri de cap, deoarece pot elimina disconfortul creat de multe tratamente actuale", spune dr. Thomas Ward de la Centrul Medical Dartmouth-Hitchcock. „Ar fi un mare pas înainte."
▸ **Cum să ai acces la el** Patru companii medicale recrutează pentru a treia fază a studiilor clinice. Accesează clinicaltrials.gov și caută „CGRP antibody".



Durere în partea inferioară a spatelui din cauza discurilor deteriorate

▸ **Tratamentul revoluționar** Celule stem mezenchimale (CSM) multipotente
▸ **Cum funcționează** Durerea de spate e principala cauză de dizabilitate la nivel mondial. Însă, în loc să ofere suferinzilor de durere de spate opțiunile tradiționale - analgezice ori operație -, oamenii de știință au început să conștientizeze puterea vindecătoare a propriilor celule stem în tratarea discurilor intervertebrale afectate.

Doctorii pot să scoată în prezent celule stem din măduva osoasă a unei persoane ori din grăsime și apoi să o reinjecteze, într-o formă concentrată, în discurile spinale afectate. Astfel se creează un mediu propice dezvoltării pentru a ajuta la vindecarea țesuturilor vătămate.

„Scopul e să-i oferi propriului corp un potențial mai mare de vindecare prin folosirea propriilor celule stem de refacere și factori de creștere", spune dr. Jeffrey Zeckser, specialist în chirurgia ortopedică cu celule stem, Charlotte, Carolina de Nord, care a publicat o lucrare științifică cu privire la tratament.

Într-un studiu în curs de desfășurare care implică 100 de pacienți, 69% dintre cei care au primit doar o injecție cu celule stem au observat o reducere cu 50 de procente a durerii după un an. O ameliorare aproape dublă față de persoanele care au primit o injecție placebo.

„Mai mult, injecția cu celule stem e o procedură minim invazivă, față de operațiile spinale tradiționale, care implică tăiat, îndepărtare de țesut și cicatrici", spune dr. Zeckser. Timpul de recuperare e mai scurt. În timp ce o mare parte dintre operațiile de spate te scot din viața activă timp de șase-opt săptămâni, pacienții care primesc injecția cu celule stem pot face activități ușoare după câteva zile.

„Planul ideal de tratament ar include tratamentul cu celule stem, urmat de terapia prin exerciții, care se axează pe întărirea zonei mediane a corpului și postura adecvată", spune dr. Zeckser.
▸ **Cum să ai acces la el** Urmează mai multe studii clinice. Mergi la medicul de familie ca să-ți recomande un specialist în ortopedie și chirurgie spinală, calificat pentru a realiza procedura.

Vrei o casă perfect decorată?

PENTRU IDEI INTRĂ PE

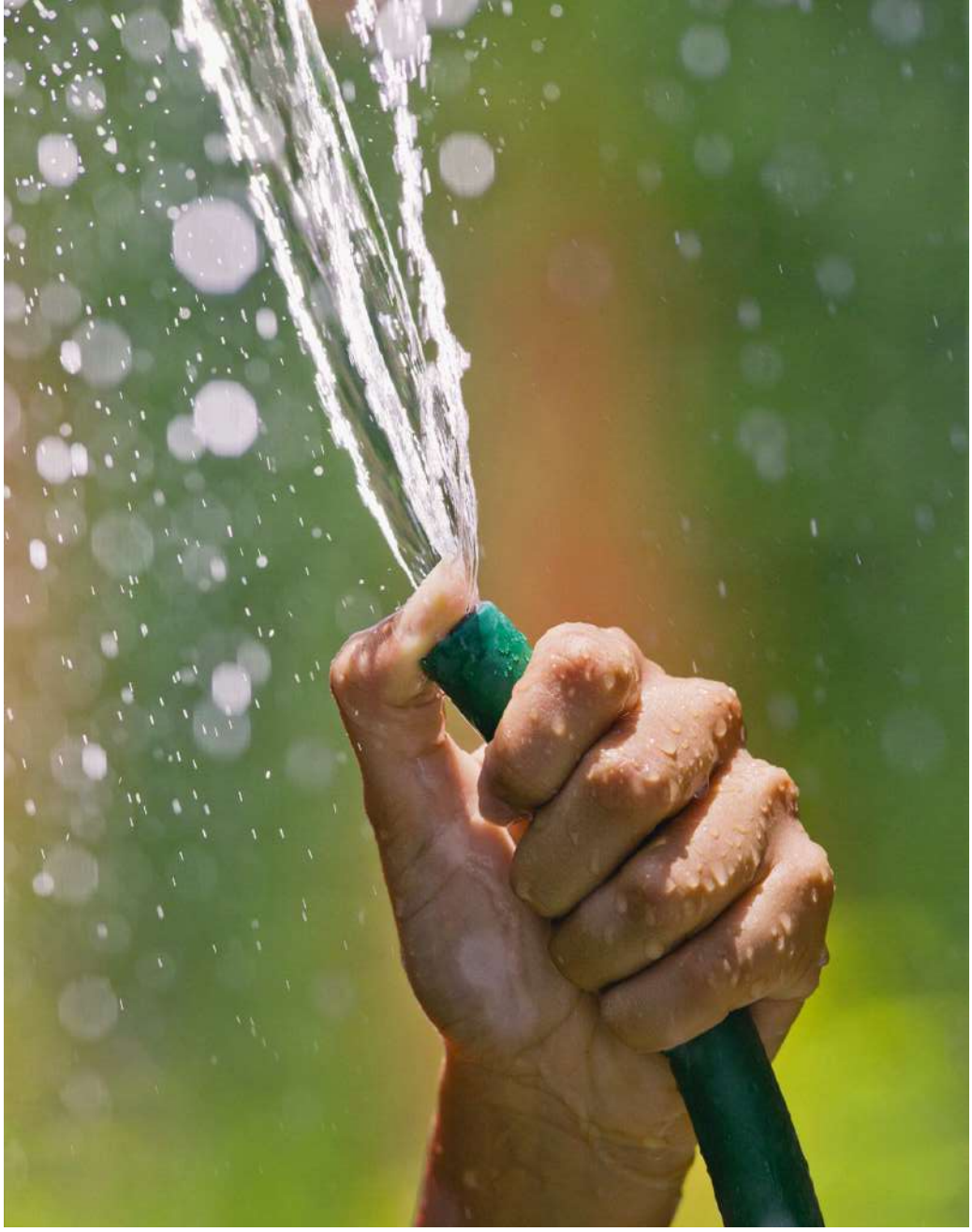
www.casa-gradina.ro

BurdaInternational RO

Să nu fim prematuri

Modalități pe placul tuturor de a face sexul să dureze.

De Ian Kerner



Pe când sufeream de ejaculare prematură cronică, eram sigur că epitaful meu va fi: „A venit, a văzut, și-a dat drumul". Câteodată, mi se întâmpla să ejaculez înainte de a-mi scoate boxerii. Mă feream să merg la întâlniri. Intimitatea însemna o experiență umilitoare și nota de plată de la curățătorie.

Circa 40% dintre bărbați se confruntă cu probleme similare, spun cercetătorii din Malaezia. Ejacularea care se produce în primele 60 de secunde de penetrare se consideră ejaculare prematură. Acest aspect îți poate distruge viața sexuală. Eu mi-am depășit condiția la 20 și ceva de ani, și acesta a fost unul dintre factorii care m-au determinat să devin terapeut în probleme sexuale și să scriu o carte intitulată, câtuși de puțin ironic, *She Comes First*. De atunci, am ajutat mii de de bărbați să-și depășească problemele.

Orice bărbat își poate crește rezistența cu sfaturile următoare. Încearcă-le și bucură-te de sex!

Folosește un spray anestezic

Încearcă un spray pentru întârzierea ejaculării, pe bază de lidocaină, disponibil în farmacii. Eu recomand Promescent, patentat de un urolog. Potrivit unui studiu, 74% dintre bărbații care au folosit un spray pe bază de lidocaină au rezistat mai mult de două minute, față de 22% dintre cei care au folosit un placebo. Într-un studiu pe care l-am dezvoltat alături de cercetătoarea Kristen Mark, bărbații care au folosit Promescent au rezistat până la 11 minute. Ai nevoie doar de două-trei aplicări și se absoarbe rapid, deci nici tu, nici ea, nu veți rămâne amorțiți. Încearcă-l când te masturbezi, folosind o singură aplicare, iar apoi două, pentru a observa ce dozaj funcționează.

Devino un maestru al pre-orgasmului

Exersează masturbarea până aproape de pragul ejaculării și oprește-te la timp. Orgasmul masculin constă în două faze: emisia (când sperma ajunge în uretră) și ejacularea (când sperma iese la suprafață). Vei urmări să ajungi în faza de emisie, înaintea ejaculării, și să trăiești experiența contracțiilor pelviene minore, fără să ejaculezi. Acest pre-orgasm are rolul unei supape de eliberare, eliminând tensiunea din penis și încetinind răspunsul sexual. E nevoie de antrenament pentru a folosi această practică în timpul sexului, dar cred că ai avut teme pentru acasă și mai grele, nu-i așa?

Transformă-ți penisul într-o jucărie sexuală

Pozițiile sexuale perpendiculare permit stimularea clitoridiană fără penetrare, ceea ce te poate ajuta să reziști mai mult. În timp ce stați amândoi întinși pe o parte, față în față, creează un unghi de 90 de grade între penisul tău și vulva partenerei. În loc de penetrare, presează corpul penisului, în lungime, pe clitorisul partenerei, și mișcă-l în sus și în jos. Practic, îți transformi partea de sus a penisului într-o jucărie sexuală, profitând de faptul că această zonă e mai puțin sensibilă decât baza. Când ea e aproape de orgasm, schimbă poziția pentru o stimulare mai puternică. Cu puțin noroc, ea va ajunge prima la orgasm, chiar dacă tu vei ejacula în minutul următor.

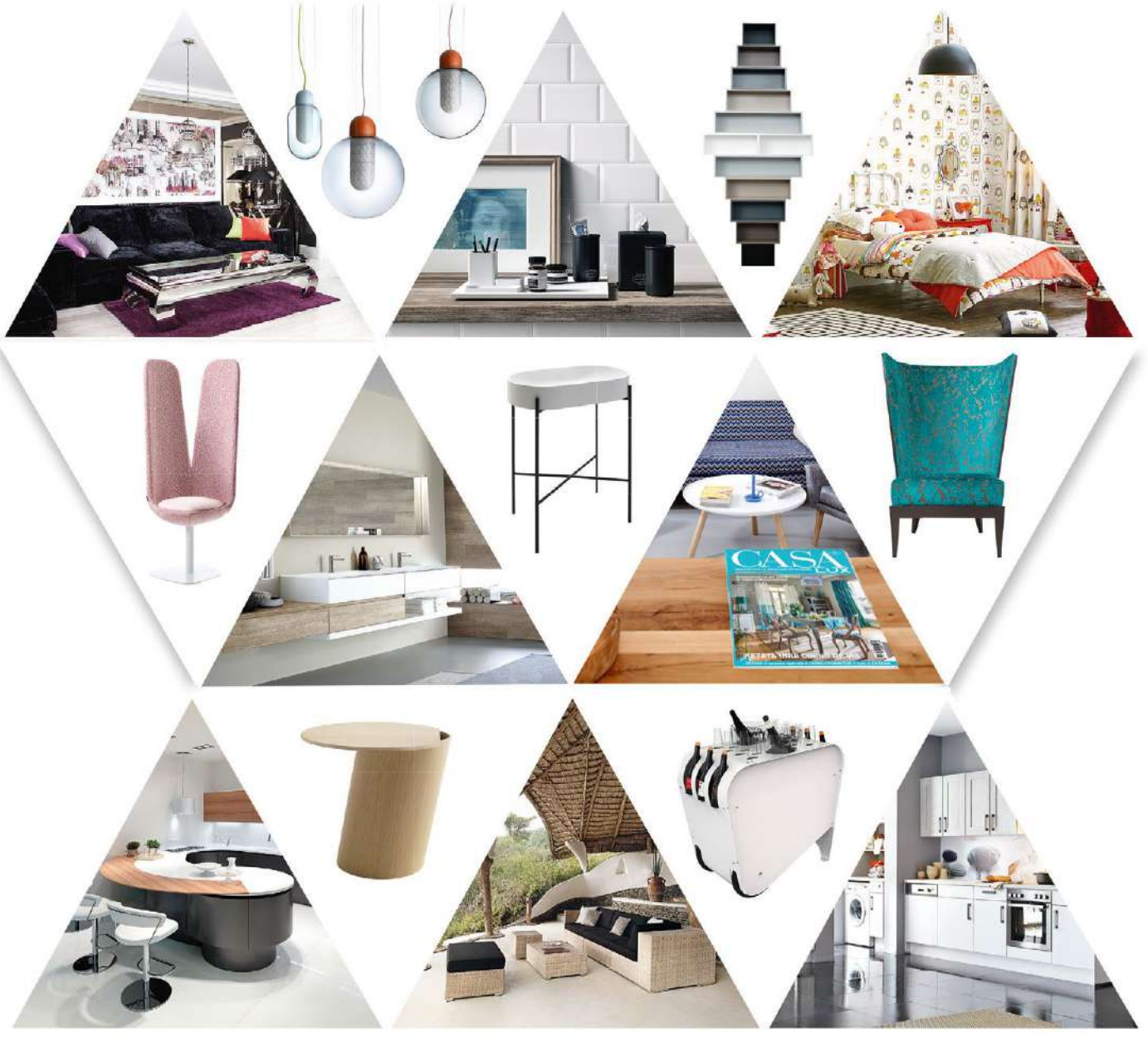
la pastile antidepresie

Dacă nimic nu a dat rezultate, soluția de rezervă ar putea fi medicamentele antidepresive, din clasa inhibitorilor selectivi ai recaptării serotoninei, precum Zoloft, Prozac sau Paxil. Unul dintre efectele secundare ale administrării acestora e întârzierea ejaculării. Cercetările arată că bărbații cu ejaculare precoce care au luat un astfel de medicament înaintea unei partide de sex au reușit să reziste de patru-cinci ori mai mult. Același studiu mai arată că toți cei 100 de bărbați care au luat orice antidepresiv înainte de sex au observat o îmbunătățire. Evident, trebuie să ceri părerea medicului. În cazul meu, tratamentul a avut efectul scontat.

Adaptare de Oana Popa. Guliver/GettyImages

CASA LUX

DE **22** DE ANI **SURSA TA** DE INSPIRAȚIE



- Noutăți de design interior
- Case și apartamente pentru toate gusturile
- Idei de amenajare pentru baie și bucătărie
- Ghidul cumpărătorului

LUNAR, la toate punctele de difuzare a presei!

www.casalux.ro

O REVISTĂ EDITATĂ DE

BurdaInternational RO

SECRETELE EI SEXUALE, DEZVĂLUITE

Experta noastră în relații a stat de vorbă cu femei care și-au îndeplinit cele mai ascunse fantezii sexuale. De Denisa Niță

Cu o căutare rapidă pe Google, poți găsi zeci de topuri despre fanteziile femeilor. Și dacă în multe cazuri timiditatea sau rușinea le împiedică să ceară ce vor în pat, mai sunt și cele care îndrăznesc. Șase tipe ne dezvăluie fanteziile lor și cum a fost prima dată când le-au transformat în realitate.

Gulliver/GettyImages

1

Clubul de swing

„Înainte să îl cunosc, am avut două relații serioase, de trei și patru ani. Fusesem întotdeauna cuminte, fără sex în afara relației, nu prea mă gândeam la ce-mi doresc. În unele seri, îmi puneam portjartier și dansam, ăsta era cel mai sexy moment din dormitor. Cu el am vrut să experimentez“, spune Alexandra, care e acum într-o relație deschisă cu cineva. „Îmi doream să fac sex cu alt bărbat, iar el să privească. El și alții, de ce nu. Am tot vorbit despre asta și am hotărât să mergem, până la urmă, într-un club de swingeri. Am aflat de unul pe lângă Moșilor și ne-am dus. Am fost de mai multe ori, până când m-am obișnuit cu locul, ideea și oamenii. Într-o seară erau oameni de peste 50 de ani, în alte seri vedeam oameni costumați în latex sau cupluri tinere, speriate, care plecau repede.“ După mai multe seri în care au testat apele și nu au făcut altceva decât să privească, Alexandra a făcut sex cu un bărbat din club în fața partenerului ei și a celorlalți. „Mă excita numai gândul că fac asta, că sunt privită, că el mă urmărește. M-am simțit emoționată - până când m-am dezbrăcat - la gândul că voi fi expusă, dar toată lumea era.“

Exhibiționismul sau dorința de a fi urmărite de partener în timp ce fac sex cu altcineva se află în topul fanteziilor exprimate de femei. În nouă din zece topuri cu dorințele femeilor în materie de sex, această fantezie ocupă unul dintre primele locuri.

2

Menage à trois

„I-am spus că mi-aș dori un threesome. Nici nu i-am zis la început că vreau cu încă un tip, mă gândeam că nu-i vreo șansă să vrea. Dar a reacționat foarte bine, a zis că îi place ideea și mai mult a durat să alegem pe cineva.“ Elena își dorea, de fapt, să-l vadă pe partenerul ei făcând sex cu un alt bărbat. Dacă în cele mai multe cazuri bărbații sunt dornici să se implice într-un menage à trois cu iubita și altă femeie, ei spun că nu s-ar vedea în aceeași situație cu un alt bărbat.

„Mă excita teribil numai gândul că aș vedea un alt bărbat făcându-i sex oral. Și nici nu i-am zis până în noaptea cu pricina. Am încercat să fiu cât mai stăpână pe situație și să-i conduc în direcția aia. Băusem o sticlă de vin ca să am curaj. Am avut noroc că au acceptat amândoi și le-a plăcut. Nu știu niciun alt tip care s-ar implica în așa ceva. Am trecut prin atâtea stări; eram emoționată și simțeam că exercit o putere asupra lor care mă excita atât de mult că nici nu mai voiam să se întâmple altceva. S-a schimbat destul de mult relația după experiența asta, ne-am deschis mult în privința sexului.“

În termeni psihologici, oamenii cărora le place să își urmărească partenerii făcând sex cu altcineva au un interes sexual numit troilism. Termenul vine cel mai probabil de la cuvântul „trois“ din menage à trois, explică doctorul Justin Lehmiller pe site-ul său, lehmiller.com.

Gulliver/GettyImages

3

Bondage

„M-a dus o prietenă la Shibari, unde am urmărit tot procesul: cum o leagă cu sfoară de mâini, de trunchi, de picioare, de gât și o ridică de la sol. M-a excitat lipsa controlului, mi-a plăcut ideea de a fi legată și i-am propus tipului cu care mă vedeam atunci să încercăm. Nici nu mă mai gândisem la asta înainte, așa că prima dată când am făcut-o, am fost tensionată. Îmi era teamă, pentru că nu-mi mai puteam mișca mâinile sau picioarele; în același timp, eram foarte excitată, nici nu m-am putut bucura de sex în sine.“ Ioana a căutat împreună cu partenerul ei tipuri de noduri, modalități în care el să o lege fără s-o rănească și poziții care să îi stimuleze pe amândoi. „E și acum fantezia mea favorită, simt cea mai mare plăcere. M-am gândit la un moment dat să dau o gaură cu bormașina pe peretele de la capătul patului, să prind un cârlig pe care să-l folosesc pentru așa ceva. Nu știu cum aș explica asta când vin părinții în vizită, dar o să o fac la un moment dat.“

Un studiu despre care scriu cei de la livescience.com sugerează că cei care practică BDSM, în care intră și bondage-ul, ar fi mai sănătoși decât adepții sexului normal. Primii ar fi mai extravertiți, mai deschiși la noutate și provocări.

4

Sex cu un străin

„Am avut numai relații lungi, fără aventuri de-o noapte sau casual sex cu cineva. Și eram curioasă să încerc; să fac sex cu cineva pe care să nu-l cunosc, fără să avem discuții despre ce ne place și fără ca el să mă scoată în oraș înainte. S-a întâmplat într-o seară în care ieșisem cu câteva colege de la muncă“, spune Cornelia. Fantezia de a face sex cu un străin, fără preludiu sau obligații, este printre cel mai des întâlnite în cazul femeilor. Probabil de-aia se și scriu constant articole pe această temă și apare în filme ca un lucru obișnuit. E probabil și cel mai ușor de împlinit. „A venit la mine, am dansat împreună, am împărțit un cocktail cu destul alcool, ne-am sărutat și ne-am lipit unul de altul. După vreo oră de dans, atins și sărutat, n-am mai rezistat. L-am prins de mână și ne-am dus în baia pentru femei. Nici nu mai vedeam în jur, îmi plăcea atât de mult momentul, încât am ignorat privirile încruntate ale celorlalte femei. Eram amândoi agitați și înghesuiți, transpiram, a fost minunat.“

Deși bărbații au fantezia de a avea relații sexuale cu cineva cu care nu sunt într-o relație, conform unui studiu publicat de Business Insider, fantezia de a face sex cu un străin este mai des întâlnită la femei decât la bărbați.

5

Sex în locuri publice

„Bar, club, birou, strada din spatele blocului, îmi place să fac sex în orice loc în care m-ar putea vedea cineva sau ar putea un necunoscut să intre peste noi“ Roxana și-a îndeplinit fantezia de a face sex în locuri publice după ce și-a dat seama că teama de reacțiile oamenilor a fost înlocuită de plăcerea neprevăzutului. „Nici nu mai știu când s-a întâmplat. Eram în parcarea de la Ateneu într-o noapte și nu m-am mai oprit doar la săruturi. Nu voiam să mă opresc, dar încercam să fiu discretă, nici nu vreau să-mi imaginez cum arăta din afară. Tresăream la fiecare zgomot și continuam, ne bufnea râsul.“ A urmat o perioadă în care a schimbat parcarea cu sala de cinema, barurile sau colțurile neacoperite de camere din sălile de muzeu. Acum nu mai vede niciun pericol în a fi descoperită, nici nu mai simte nevoia să fie văzută, ci a rămas doar plăcerea posibilității să fie urmărită. „Nu mă interesează să provoc, îmi place jocul, mă excită scenariile pe care mi le imaginez în acele momente.“

În ceea ce privește sexul în public, bărbații și femeile sunt la egalitate. Dacă unele fantezii sunt fie numai ale bărbaților, fie numai ale femeilor, exhibiționismul și sexul în grup sunt printre dorințele întâlnite cu aceeași frecvență în ambele tabere.

6

Negarea orgasmului

„I-am zis într-o seară că poate face ce vrea cu mine și că nu vreau să ajung la orgasm.“ Alina își imagina de mult cum ar fi să o domine complet un bărbat în pat. Nu doar să îi spună ce să facă, să o lege sau să îi pună căluș, ci chiar să îi nege orgasmul. Practica presupune tachinare, tensiune și așteptare: partenerul dominant face o pauză de fiecare dată când celălalt este aproape de climax. „M-a legat de mâini și de picioare, nici nu puteam mișca atunci când se oprea, zvâcneam din tot corpul. Când eram pe punctul de a avea orgasm, se oprea, făcea mișcări lente și tandre. Eram atât de excitată încât îi simțeam și respirația de parcă m-ar fi atins. Nu puteam controla situația, dar în același timp știam că fusese alegerea mea, asta îmi plăcea cel mai mult. Următoarea dată am pus invers în practică, l-am dominat eu. A fost chiar mai intens cred, simțeam și tensiunea și plăcerea lui. Au fost printre cele mai intense partide de sex de până atunci, nu mai permisesem nimănui să preia controlul asupra mea cu intensitatea asta.“

Negarea orgasmului intră în sfera fanteziilor de dominare. Un studiu publicat în *The Journal of Sexual Medicine* arată că sunt mai des întâlnite la femei. Și bărbații au astfel de dorințe, dar își imaginează că ei domină mai mult decât sunt dominați.

Notă: Numele femeilor sunt modificate.

„Aș da o gaură cu bormașina pe peretele de la capătul patului, să prind un cârlig pe care să-l folosesc pentru BDSM. Nu știu cum aș explica asta când vin părinții în vizită“

Grooming

Aplicarea produsului potrivit te poate scăpa de riduri și de puncte negre

CINCI MODURI DE A-ȚI SALVA FAȚA

Aceste ingrediente puternice te vor ajuta să câștigi războiul împotriva ridurilor și a pielii de crocodil. De Kristen Dold

Cheia pielii mai tinere? Acidul. Și nu să îl consumi, ci să îl porți. „Oamenii cred că toate tipurile de acid dăunează și fac pielea să se descuameze“, spune medicul dermatolog Terrence Keaney. Dar adevărul este că acizii aduc multe beneficii pielii. Unele tipuri sunt hidratante, altele exfoliază, altele au acțiune asupra ridurilor și pigmentării. Tot ce trebuie să faci este să alegi tipul potrivit pielii tale. Citește mai departe pentru a afla care sunt cele mai bune cinci opțiuni pe care le poți avea.

Adaptare de Ioana Vasile. Gulliver/GettyImages

Acidul salicilic ajută la dezvoltarea de noi celule ale pielii, proces încetinit după 30 de ani.

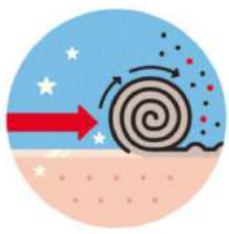
Acid salicilic

PERFECT PENTRU Eradicarea punctelor negre greu de înlăturat și prevenirea apariției imperfecțiunilor.

Imaginează-ți că îți cureți fața cu un aparat de spălat cu presiune. Acest acid Beta-hidroxilic, care se regăsește în majoritatea produselor pentru îndepărtarea acneei sau a petelor, penetrează porii în profunzime, pentru a îndepărta murdăria și sebumul și pentru a rupe legăturile dintre celulele moarte. Ca rezultat, permite altor produse de îngrijire să acționeze mult mai eficient. Alte beneficii: acidul salicilic ajută la dezvoltarea de celule noi ale pielii - proces încetinit în jurul vârstei de 30 de ani– și are proprietăți antiinflamatorii. Funcționează pentru numeroase tipuri de piele, inclusiv cea sensibilă. După aplicare, e posibil să îți simți pielea feței uscată. Aplică o cremă hidratantă imediat după utilizarea acidului salicilic.

ÎNCEARCĂ ASTA Vitamina B3 catifelează pielea în câteva secunde, în timp ce sulful, o substanță antibacteriană, ține departe bacteria ce provoacă formarea imperfecțiunilor.

Tratament Breakout Control Targeted Acne Spot Treatment, *Kiehl's, 119 lei*



Acid glicolic

PERFECT PENTRU Îndepărtarea celulelor moarte ce cauzează apariția acneei și îți fac pielea să arate ternă.

Moleculele de acid glicolic sunt cele mai mici componente din familia alfa-hidroxidelor, ceea ce înseamnă că sunt eficiente, fiindcă pătrund ușor în interiorul porilor pentru a mări producția de elastină și colagen (substanțele care asigură fermitatea tenului). Ele iluminează instant tenul pătat și ajută la îndepărtarea firelor de păr subcutanate. Spre deosebire de scruburile cu particule exfoliante, acidul glicolic exfoliază pielea fără a fi abraziv. „De două ori pe săptămână, înmoaie o dischetă demachiantă în acid (sub formă de loțiune tonică sau gel) și masează ușor fața cu ea“, sugerează dr. Cheryl Burgess, dermatolog din Washington. Nu folosi prea multă presiune sau nu aplica de prea multe ori ca să nu iriți pielea.

ÎNCEARCĂ ASTA Acidul glicolic din acest produs exfoliază delicat. Folosește acest produs înaintea cremei și chiar a serumului. E posibil să simți ușoare pișcături la primele utilizări.

Pre-serum Hydro-Dynamic Quenching Essence, *Murad, 479 lei (Sephora)*

Acid retinoic

PERFECT PENTRU Acoperirea în profunzime a ridurilor, eliminarea punctelor negre sau a acneei și eliminarea neregularităților.

Dacă ai ajunge pe o insulă pustie, acesta e produsul pe care ar trebui să îl ai, în afară de crema de protecție UV. Acidul retinoic e unul dintre cele mai îndelung cercetate produse împotriva îmbătrânirii, a cărui eficiență a fost dovedită. „Îți catifelează pielea în timp ce susține dezvoltarea colagenului și elastinei, proteinele care contribuie la fermitatea și suplețea feței“, spune dr. Burgess. Un impediment: s-ar putea ca pielea ta să se descuameze și să rămână roșie după aplicare în primele săptămâni, dacă aplici prea mult. Începe prin a-l aplica o dată sau de două ori pe săptămână și continuă să-l folosești în fiecare noapte. Unele formule îți pot lăsa pielea feței sensibilă la razele UV. Aplică-l seara și folosește crema cu SPF 30 în timpul zilei.

ÎNCEARCĂ ASTA Aplică două-trei picături pe față, seara. Prezente în formulă, vitamina C iluminează pielea, iar extractul de alge marine și uleiul din ovăz catifelează și reduc roșeața.

Serum Resist Intensive Wrinkle-Repair Retinol, *Paula's Choice, 196 lei*

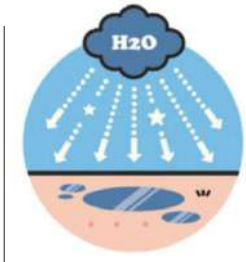
Acid ferulic

PERFECT PENTRU Lupta împotriva efectelor radicalilor liberi ce contribuie la cancer și la un aspect degradat al pielii.

Acidul ferulic funcționează ca un agent de pază pentru pielea ta, ținând particulele ce cauzează cancer departe de tine. „În fiecare zi, pielea ta este asaltată de poluanți și radicali liberi ce îți pot afecta ADN-ul“, spune dr. Keaney. Suplimentarea pielii tale cu un arsenal de antioxidanți precum acidul ferulic va bloca acești radicali liberi și va întârzia apariția semnelor de îmbătrânire. „Pentru că acest cocktail împotriva cancerului este atât de eficient, îl poți folosi chiar de două ori pe zi“, spune doctorul Keaney. Dacă te decizi să fii prevăzător, caută un serum într-un ambalaj de sticlă neagră; eficiența lui poate fi scăzută dacă stă în lumina soarelui. Aplică-l după duș, înainte de crema hidratantă.

ÎNCEARCĂ ASTA Combinația de retinol, ce are proprietăți antiîmbătrânire, cu rădăcina de lemn dulce reduce pungile de sub ochi. Tamponează zona ochilor ușor (și pleoapele), fără să freci.

Dr. Dennis Gross Ferulic + Retinol Triple Correction Eye Serum, *sephora.com*



Acid hialuronic

PERFECT PENTRU Creșterea și păstrarea nivelului de hidratare în adâncul pielii și un efect de catifelare.

Bărbații au, în general, pielea mai groasă decât femeile. Din acest motiv, ei au nevoie de o cremă de hidratare lejeră, dar capabilă să penetreze pielea. Acidul hialuronic este răspunsul - un lubrifiant natural și o componentă crucială care se găsește în lichidul articulațiilor și al ochilor. Un favorit al dermatologilor, acest acid natural este un magnet al hidratării, atrăgând apa în piele. Acidul hialuronic este un ingredient esențial și în produsele pentru îngrijirea părului, ajutând la contracararea daunelor produse de razele UV și netezind părul rebel, după cum spune Whitney Bowe, profesor dermatolog la Școala de medicină Icahn din cadrul Mount Sinai, New York.

ÎNCEARCĂ ASTA Acidul hialuronic, împreună cu fito-endorfinele extrase din planta numită vitex, penetrează adânc epiderma, oferind hidratare timp de 24 de ore.

Ser Aqua Vita, *Apivita, 165 lei*

Ilustrații de Rami Niemi, fotografii de produs: Mitch Mandel (1, 4).

INSIDER EVENTS & PROMO

HUAWEI • LEGRAND – VALENA ALLURE • EPSON • MIELE

BRĂȚARA MULTIFUNCȚIONALĂ

Huawei Colour Band A1 îți monitorizează activitatea sportivă – integrează senzori care numără pașii și distanța parcursă și care calculează caloriile arse – și, mai mult decât atât, A1 se distinge prin senzorul UV încorporat. Utilizatorul primește o notificare dacă nivelul radiațiilor solare depășește limita admisă și este recomandat să nu se mai expună la soare sau să folosească o loțiune cu protecție solară.

consumer.huawei.com

ECONOMISEȘTE CU STIL

Legrand, specialistul global în infrastructuri electrice și digitale, a lansat Valena Allure. Concepută pentru segmentele rezidențial și terțiar, Valena Allure oferă o gamă completă de soluții adaptabile oricărui spațiu, cum sunt întrerupătoarele și prizele de diverse tipuri, precum și soluții inovatoare pentru economie de energie și control radio/wireless.

legrand.ro

VÂNZĂRI RECORD

Campionatul European de Fotbal a dublat vânzările pe care compania Epson, un lider global în tehnologie, le-a înregistrat în trimestrul al doilea al acestui an, în comparație cu perioada similară a anului trecut. Modelele din gamele entry, dar și cele Full-HD au înregistrat cea mai mare creștere în vânzări.

epson.ro

100 DE ANI PENTRU CURĂȚENIE

Fabrica unde a fost produsă prima mașină de spălat vase din Europa împlinește 100 de ani. Acum, fabrica Miele din Bielefeld poate privi înapoi la o istorie memorabilă și de succes – este a doua cea mai mare fabrică din cadrul grupului Miele și își susține activitatea pe trei piloni: mașini de spălat vase pentru uz casnic, aspiratoare și prin divizia Miele Professional.

miele.ro

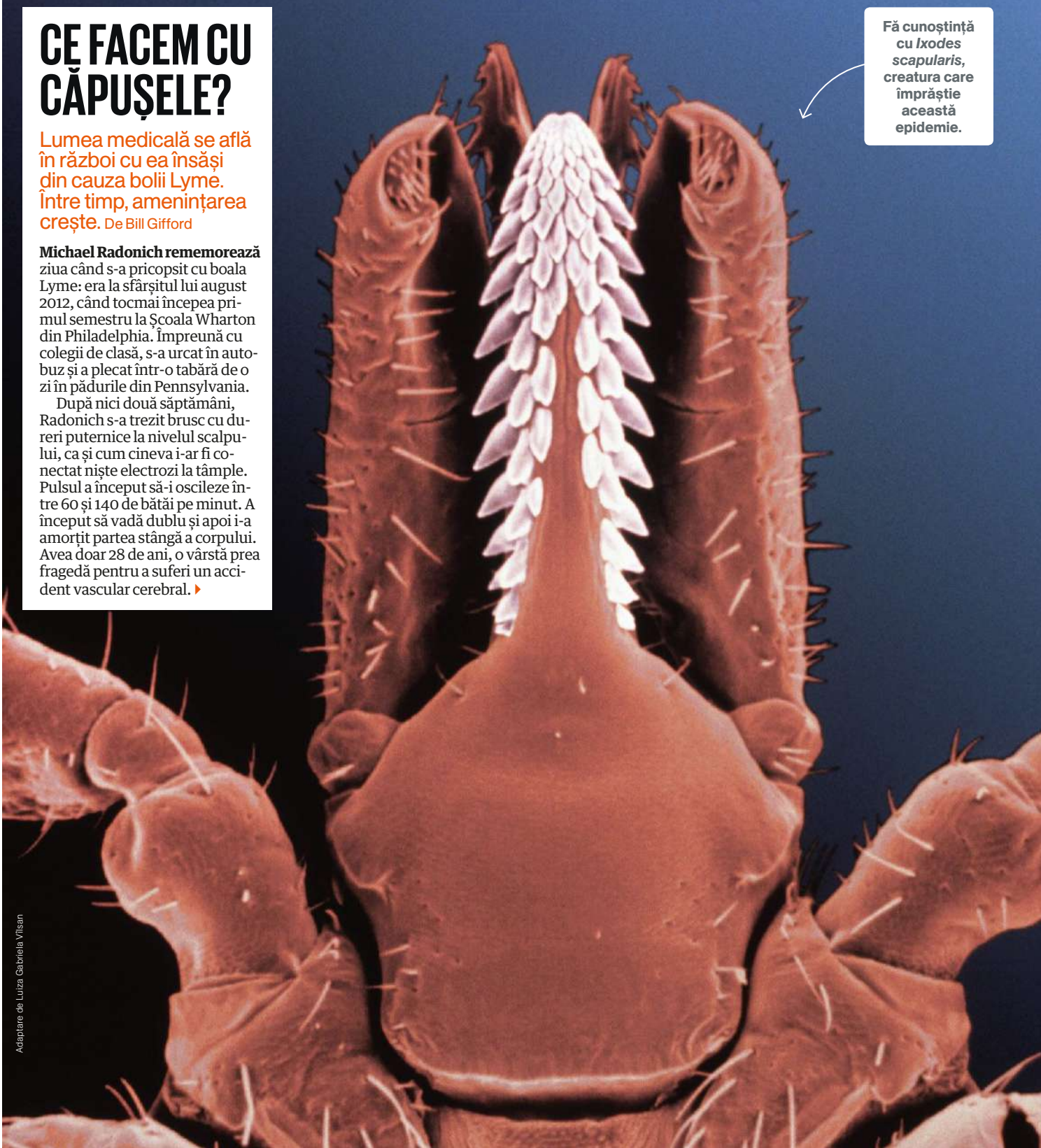
Bărbați în pericol

CE FACEM CU CĂPUȘELE?

Lumea medicală se află în război cu ea însăși din cauza bolii Lyme. Între timp, amenințarea crește. De Bill Gifford

Michael Radonich rememorează ziua când s-a pricopsit cu boala Lyme: era la sfârșitul lui august 2012, când tocmai începea primul semestru la Școala Wharton din Philadelphia. Împreună cu colegii de clasă, s-a urcat în autobuz și a plecat într-o tabără de o zi în pădurile din Pennsylvania.

După nici două săptămâni, Radonich s-a trezit brusc cu dureri puternice la nivelul scalpului, ca și cum cineva i-ar fi conectat niște electrozi la tâmple. Pulsul a început să-i oscileze între 60 și 140 de bătăi pe minut. A început să vadă dublu și apoi i-a amorțit partea stângă a corpului. Avea doar 28 de ani, o vârstă prea fragedă pentru a suferi un accident vascular cerebral.



Fă cunoștință cu *Ixodes scapularis*, creatura care împrăștie această epidemie.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan

La Institutul Cary pentru studiul ecosistemelor din Millbrook, New York, dr. Richard Ostfeld și echipa lui urmăresc ciclul de viață al căpușelor și al gazdelor lor, inclusiv al șoarecelui de câmp.

Doctorii de la centrul de sănătate pentru studenți nu și-au dat seama ce are, așa că Radonich a mers la medicul de familie din Connecticut, dar nici acolo nu a primit vreun răspuns. În total, Radonich a fost consultat de 15 doctori, inclusiv de specialiști din patru state americane, însă niciunul nu și-a putut explica simptomele. „Unul a afirmat că mi-a apărut o problemă cardiacă peste noapte", își amintește el. Altul era convins că avea „scleroză multiplă clasică". Și-a petrecut șase luni căutând cauza durerii sale. Și-a luat chiar învoire medicală de la școală.

Într-un final, la începutul anului 2013, și-a făcut niște teste la un alt doctor care au ieșit pozitive pentru boala Lyme, o infecție transmisă de căpușe care afectează peste 300.000 de americani anual. (În România, în anul 2015 au fost identificate peste 300 de cazuri, conform Centrului Național de Supraveghere și Control al Bolilor Transmisibile.) Radonich a fost mușcat de o căpușă în ziua când a avut activități cu școala în pădurile din Pennsylvania. În consecință, el și-a petrecut următorii doi ani pe antibiotice intravenoase – a făcut zilnic injecții cu efect puternic –, locuind cu părinții săi.

Însă chiar dacă Radonich și-a pierdut acei ani și a cheltuit zeci de mii de dolari pe tratamente neacoperite de asigurări, în prezent se simte mai bine și speră ca într-o zi să spună că s-a vindecat. S-a logodit în martie, a absolvit Wharton în mai și, în prezent, lucrează la o firmă din Boston. Dar nu toți cei infectați sunt așa norocoși.

Care este riscul tău real?

În România au fost identificate circa 27 de specii distincte de căpușe, Ixodes ricinus fiind cea mai răspândită. Se întâlnește de la Dunăre până în regiunile de nord ale României, atât în regiunile de șes și deal, cât și în regiunile montane de mare altitudine, la peste 1.600 de metri. Conform unui raport al CNSCBT, în anul 2015, în România, au fost clasificate 773 cazuri suspecte de boala Lyme, dintre care aproximativ 43% au fost confirmate (330), cu 10% mai mult față de anul precedent. Cele mai mari valori ale incidenței bolii au fost în județele Alba, Sibiu și Sălaj. Înțepătura de căpușă a fost menționată pentru 73% din cazurile confirmate sau probabile. Din fericire, nu a fost înregistrat niciun deces.

La Centrul American de Control al Bolilor sunt raportate în fiecare an mai mult de 40.000 de cazuri diagnosticate cu boala Lyme, dar numărul real de noi infecții poate ajunge la 376.000, estimează agenția. De când boala a apărut în orașul Old Lyme din Connecticut, în 1975, unde oamenii au început să sufere de episoade misterioase de artrită, boala s-a răspândit de-a lungul coastei nord-estice, în statele Wisconsin și Minnesota și de-a lungul coastelor statelor California și Oregon.

În zonele împădurite din Pennsylvania, boala Lyme apare frecvent. În majoritatea cazurilor, procesul se desfășoară după cum urmează: o mușcătură de căpușă, clasicul eritem migrator cu aspect de „ochi de bou" (erupție cutanată roșie, în formă de țintă), dureri articulare și manifestări de tip pseudo-gripal, iar apoi două-patru săptămâni de antibiotice până dispare boala.

Acestea sunt cazurile prevăzute în ghidul și procedurile de tratament ale Societății Americane de Boli Infecțioase (IDSA). Dar nu fiecare caz se încadrează în aceste protocoale.

Să-l luăm drept exemplu pe Fred Long. În prezent, este avocat în Lebanon, Pennsylvania, însă când a început să se simtă rău, să aibă dureri severe de genunchi și o lipsă acută de energie, Long era un student de 24 de ani pe băncile

Cei mai buni amici ai bolii Lyme

Alte boli transmise de căpușe stau la pândă.

Babesioza
Asemeni malariei, boala este cauzată de un parazit care atacă globulele roșii din sânge, cu simptome care imită răceala. Babesioza nu răspunde la antibioticele folosite pentru Lyme, ci la o combinație de medicamente.

Anaplasmoza
Când globulele albe sunt atacate de bacteria anaplasma, sistemul imunitar al corpului este slăbit. Victimele au febră, dureri musculare și de cap, frisoane. Alte semnale posibile: tuse, dureri abdominale și stări de confuzie.

Ehrlichioza
Această infecție bacteriană este similară cu anaplasmoza. În general, este însoțită de febră, frisoane, stări de vomă și confuzie, diaree și oboseală. Din fericire, infecția răspunde la antibiotice.

BMD
Descoperită recent, boala Borrelia miyamotoi are simptome asemănătoare babesiozei și anaplasmozei. (Uneori, pacienții sunt diagnosticați cu sepsis.) Nu există un eritem cu aspect de „ochi de bou", dar răspunde la tratamentul cu antibiotice.

Tularemia
E rară (100-200 de cazuri pe an), dar sever infecțioasă. E transmisă de obicei de către căpușe, muște de căprioare ori la contactul cu pielea animalelor infectate. Semne: febra ridicată și o ulcerație a pielii, de culoare neagră, la baza infecției. Răspunde la antibiotice. –B.G.

Gulliver/GettyImages (prima pagină)

FOTOGRAFII DE BENEDICT EVANS

Facultății de drept. Apoi i-a paralizat maxilarul și în unele zile abia se mai putea da jos din pat. După o lungă agonie, Long a insistat pe lângă medic să fie testat de Lyme. (Doctorul a fost rezervat, deoarece Long nu a avut vreo iritație și nu-și amintea să fi fost mușcat de o căpușă.) „Testul a ieșit negativ", spune el. După încă 11 luni de agonie a vizitat un alt medic, un specialist în boala Lyme. De această dată, anticorpii specifici bolii Lyme au ieșit pozitivi la testare. Dar se afla deja într-un stadiu avansat. A stat un an pe antibiotice. În prezent, are 30 de ani și se simte mai bine, dar încă nu s-a recuperat 100%.

Explicația? Cu cât întârzii mai mult tratamentul, cu atât simptomele se înrăutățesc. O amânare de câteva luni poate transforma o infecție relativ ușor de tratat într-o problemă gravă, sistemică. Long a fost inițial diagnosticat greșit deoarece cazul lui nu se potrivea cu reglementările IDSA. „Dacă ai noroc, vei observa iritația și doctorul tău va începe tratamentul. Dacă nu, tratamentul tău se va administra cu întârziere", spune dr. Brian Fallon, director al Centrului de cercetare al bolii Lyme și a afecțiunilor cauzate de căpușe.

intrat într-o pădure de pe terenurile Institutului Cary pentru studiul ecosistemelor din Millbrook, New York. Oprindu-se la un steag portocaliu, ea ridică de la sol o cutie de metal de circa 30 de centimetri. Cu mânușa în mână, extrage un fel de rozătoare speriată. „Acești micuți sunt foarte buni în a le transmite căpușelor boala Lyme", spune ea, ciupind șoarecele între omoplați.

Acest animăluț, Șoarecele E7243, este foarte eficient. Oggenfuss observă imediat că femela este însărcinată și în perioada de lactație. Chiar dacă ne aflăm abia în mai, șoarecele de câmp urmează să fete pentru a doua oară. De asemenea, rozătoarea este purtătoare a unei căpușe. „O vezi? Între marginile pensetelor mele?"

Nu am observat până nu mi-a arătat; este o pată de dimensiunea unei semințe de mac. Căpușa este în stadiu de nimfă. Conform studiilor dr. Richard Ostfeld, colegul lui Oggenfuss, aproape 35% dintre nimfele din această zonă sunt infectate cu Borrelia burgdorferi, bacteria care provoacă Lyme. Și dacă aceste căpușe tinere nu transportă deja B. burgdorferi, probabil o vor face cât de curând: 75 de procente dintre șoarecii din aceste păduri poartă boala. „Aceștia sunt cisternele", spune Ostfeld mai târziu, în birou. „Vasele lor de sânge sunt pline de această bacterie, dar la șoareci nu se manifestă boala."

Marea problemă este că testele pentru boala Lyme sunt extrem de imprecise în stadiile inițiale ale infecției.

„În opinia mea, se produce un prejudiciu enorm la un număr mare de pacienți din cauza respectării cu strictețe a instrucțiunilor IDSA de către medici", spune dr. Steven Phillips, un specialist în afecțiunile cauzate de căpușe din Connecticut. Protocoalele nu doar că îi fac pe doctori să ignore probabilitatea bolii, ci sunt citați de companiile de asigurări pentru a justifica refuzul de a acoperi tratamentul cu antibiotice pe termen lung.

De ce boala încă se răspândește

Pe Internet circulă o teorie a conspirației conform căreia boala Lyme a fost creată de oamenii de știință din Plum Island, de pe coasta Long Island, într-un laborator secret al guvernului american dedicat războiului bacteriologic. Deși nu există niciun strop de adevăr în acest zvon, modul în care funcționează boala e diabolic.

Majoritatea oamenilor cred că principalele vinovate pentru răspândirea bolii Lyme sunt căprioarele; explicația ar fi că mușcătura care provoacă boala provine de la căpușa căprioarei, iar aceste animale sunt omniprezente în locurile unde apar cazurile de Lyme. Dar adevăratele personaje negative sunt mult mai mici și mai numeroase.

Într-o dimineață de marți din luna mai, alături de cercetătoarea Kelly Oggenfuss, am

Mai mult, aceste mici zone împădurite constituie un mediu extrem de favorabil pentru răspândirea bolii Lyme. „Natura intactă ne protejează", spune Ostfeld. „Creștem riscul doar atunci când începem să o tăiem și să o facem de nelocuit pentru animalele de pradă, păsări răpitoare și vulpi. Am descoperit că zonele mici de pădure, unu-două hectare, sunt cele mai riscante locuri pentru a contracta boala Lyme. Și tocmai acolo noi ne construim case."

Ferește-te de căpușe

1/ Menține traseul
Când te afli într-o zonă cu risc mare, evită frunzele moarte, unde căpușele adoră să se ascundă. „Dacă mergi în drumeție, mergi pe centrul traseului", spune dr. Thomas Mather, profesor la Universitatea din Rhode Island.

2/ Acoperă-te
Poartă pantofi închiși și bagă-ți pantalonii lungi în șosete. Dacă nu-ți place acest look, cumpără un spray repelent pentru căpușe, care să conțină substanța numită permetrin. Scapă de hainele folosite în activitățile din zone cu potențial de infestare.

3/ Protejează-ți curtea
Mather și mai mulți vecini își tratează grădinile cu permetrin și au avut cu 98% mai puține infestări cu căpușe, față de spațiile netratate. Altă soluție: tuburile anti-căpușă. Aceste tuburi biodegradabile din carton sunt umplute cu ghemotoace din bumbac tratate cu permetrin, pe care șoarecii le colectează ca să-și construiască cuibul. Astfel, căpușele care se hrănesc cu sângele șoarecilor mor.

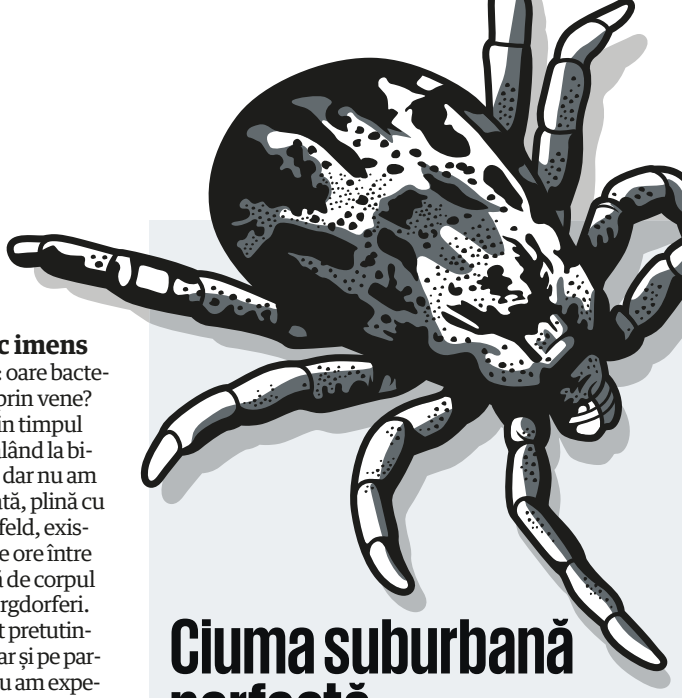
4/ Usucă tot
Când vii de la o ieșire la iarbă verde, bagă hainele la uscător timp de cincizeci minute, la o temperatură ridicată. Astfel, ucizi căpușele. (Spălatul nu o va face – nu se îneacă ușor.)

5/ Controlează-te
Focalizează-te pe cutele și pliurile cutanate de sub centură și în spatele genunchilor. Dacă găsești o căpușă, îndepărteaz-o cu pensete ascuțite.

6/ Poartă haine anti-căpușe
Există îmbrăcămintea tratată cu permetrin. Compania Insect Shield se laudă că hainele produse de ei își păstrează proprietatea insectifugă timp de 70 de spălări. –BRIELLE GREGORY

O zgardă antiparazitară la gât oprește mușcăturile de căpușe.

Gulliver/ThinkStock (câine)



Ciuma suburbană perfectă: anatomia unei infecții

Ce să faci dacă găsești o căpușă
Planul ideal de acțiune

Dacă e proaspăt atașată…
Scoate-o cu o pensetă sau chiar cu mâna. „Apuc-o cât mai aproape de piele și trage-o cât mai drept posibil", spune dr. Rick Ostfeld, specialist în căpușe la Institutul Cary pentru studiul ecosistemelor din Millbrook, New York. „Nu te îngrijora dacă se rupe capul căpușei și rămâne atașat în piele", spune el. Chestia periculoasă, numită bacteria Borrelia burgdorferi, responsabilă pentru boala Lyme, se află în corpul căpușei. (Vezi „ Ciuma suburbană perfectă: anatomia unei infecții", din dreapta.) „Curățarea cu o soluție antiseptică va rezolva treaba", spune Ostfeld. Ai terminat.

Dacă este plină cu sânge…
S-a hrănit din tine de cel puțin 24 de ore și ți-ar fi putut transmite bacteria. Scoate-o. Mai mult de 20% dintre căpușe sunt infectate și la 70-80% dintre persoanele infectate le va apărea în 3-30 de zile un eritem cu aspect de „ochi de bou", conform Centrului American de Control al Bolilor. Opiniile sunt împărțite cu privire la următorul pas. Un studiu din 2001 arată că o doză de 200 de miligrame de doxiciclină oprește apariția bolii Lyme dacă e administrată în 72 de ore. Dar Societatea Internațională a bolii Lyme recomandă un tratament de 20 de zile cu doxiciclină. Consultă medicul. –B.G.

Testarea bolii Lyme: un eșec imens

Nu trece mult timp până mă întreb: oare bacteria Borrelia burgdorferi îmi circulă prin vene?

Petrec în aer liber o mare parte din timpul meu, plimbându-mi cățelul și pedalând la bicicletă. Am scos căpușe de pe corp, dar nu am descoperit niciuna care să fie umflată, plină cu sânge, din fericire. Conform lui Ostfeld, există o perioadă de grație de circa 24 de ore între momentul când căpușa se atașează de corpul tău și când transmite bacteria B. burgdorferi.

Totuși, îmi fac griji. Căpușele sunt pretutindeni: pe cățelul meu, pe mobilă, chiar și pe parbrizul din interiorul mașinii mele. Nu am experimentat niciodată simptomele obișnuite, dar mă simt deseori obosit și mintea mea devine uneori neclară, două alte simptome tipice (dacă sunt subiectiv) ale bolii Lyme, pe termen lung. Uneori parcă mă doare tot corpul - dar pentru asta poate fi responsabilă vârsta, am 49 de ani.

Când m-am întors acasă dintr-o cursă cu bicicleta și am găsit o altă căpușă prinsă de piciorul meu, m-am programat pentru testare. Doctorul meu a analizat îndeaproape zona, mi-a pus câteva întrebări detaliate și într-un final a fost de acord să-mi facă testul. Conform instrucțiunilor IDSA, pe care doctorul le urmează cu strictețe, în absența unei iritații, diagnosticarea bolii Lyme necesită două teste de sânge pozitive. Primul este un test de screening numit ELISA, care determină prezența anticorpilor specifici. Dacă iese pozitiv sau neconcludent, al doilea pas este testul Western Blot, o analiză standard care caută dovada prezenței de anticorpi asociați cu bacteria care provoacă boala Lyme.

Vei crede că un microb atât de puternic este ușor de detectat. Nu este; testele pentru boala Lyme sunt destul de imprecise în stadiul inițial al infecției. „La pacienții cu eritem cu aspect de «ochi de bou», testul ELISA iese pozitiv în mai puțin de jumătate dintre cazuri", conform dr. Elitza Theel, specialist în testarea sângelui la Clinica Mayo. „Dacă ai pe corp vreo mușcătură de căpușă și o iritație, nu este nevoie să fii testat", spune ea. „Ești infectat."

Problemele apar când nu observi iritația ori nu există una. Experții spun că este important să tratezi boala Lyme cât mai curând posibil. Dar anticorpii apar în vasele de sânge după câteva săptămâni. Cauza este, în mare parte, o altă caracteristică diabolic de ingenioasă a bacteriei burgdorferi: în timp ce așteaptă în aparatul bucal al căpușei ca să se scufunde în fluxul tău sangvin, își păcălește gazda să creeze o deghizare chimică care să o facă invizibilă pentru sistemul tău imunitar. Între timp, chiar dacă testul nu va ieși pozitiv timp de cel puțin două săptămâni, infecția avansează.

În schimb, un test ELISA pozitiv apare la pacienții care au deja instalată boala Lyme. Dar când optează pentru confirmarea rezultatului prin tehnica Western Blot, pot apărea mai multe probleme. În primul rând, deși testul acoperă 13 anticorpi care sunt specifici bolii Lyme, reglementările necesită potriviri multiple înainte de a pune un diagnostic. De asemenea, studiile arată variații mari în cazul multor laboratoare diferite care oferă testarea Lyme. Un studiu arată că unele laboratoare au eșuat în a detecta anticorpii Lyme cu testul Western Blot în cazul unor persoane confirmate cu boala. În plus, s-a descoperit că unii pacienți au ieșit pozitiv la testul pentru bacteria Lyme, deși erau sănătoși.

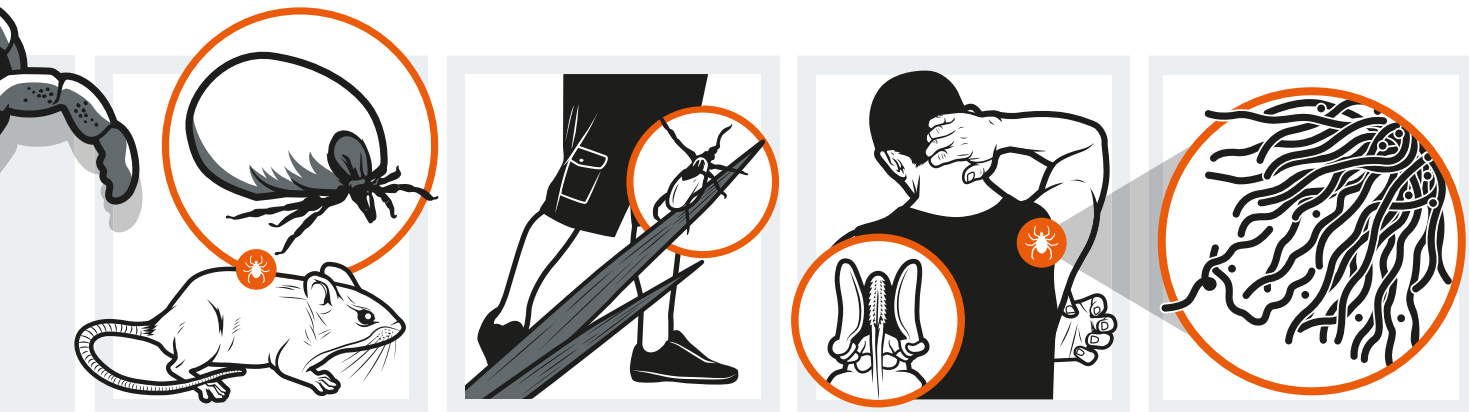
Prin urmare, nu m-am liniștit când testul inițial de Lyme a ieșit negativ. Am fost retestat, de această dată cu o analiză ELISA mult mai stabilă, tehnologie cunoscută drept C6. De această dată a ieșit pozitiv - într-o mică măsură. Prin urmare, în corpul meu existau potențiali anticorpi Lyme. Doctorul a cerut și un test Western Blot, care a detectat doar un anticorp din 13. Oficial, sunt negativ. Dar încă există o mică probabilitate de expunere la Lyme - și foarte multă incertitudine.

Adevărul înfricoșător

Odată ce a pătruns în corpul uman, B. burgdorferi se ascunde la vedere. Intră prin secrețiile de salivă ale căpușei și apoi migrează rapid în piele. „Circulă prin vasele de sânge către alte «țesuturi stabile», cum ar fi articulațiile, inima și creierul", explică dr. Peter Krause, un om de știință de la Școala de Sănătate Publică Yale. „Nu stă în sânge o perioadă mare de timp."

Oamenii de știință cred că astfel se explică parțial dificultatea în a detecta și trata boala Lyme. „Cele două zone în care B. burgdorferi adoră să-și petreacă timpul sunt creierul și sistemul nervos central ", spune dr. Amiram Katz, profesor de neurologie la Yale. „Se simt confortabil în aceste două zone, deoarece sistemul imunitar este slăbit acolo", spune el. „Este un mediu mai puțin ostil."

De sus în jos: Guliver/ThinkStock; TODD DETWILER (ilustrații)



Pasul 1
Mari cât punctul de deasupra acestui „i", larvele căpușei Ixodes scapularis se atașează de animale precum căprioara și, mai ales, de șoareci. După ce se hrănesc cu sânge proaspăt, larvele umflate se desprind de pe gazdă și cad pe sol. Apoi se transformă în nimfe și rămân în stare latentă între frunze și alte deșeuri organice până în primăvară.

Pasul 2
După ieșirea din hibernare, nimfele sunt înfometate. Ele pornesc în căutarea unor zone înalte, cu iarbă multă, puține ramuri și multe frunze. Acolo, încep să-și fluture membrele anterioare în încercarea de a se prinde de cineva care trece pe acolo. Pot chiar să simtă căldura corporală și dioxidul de carbon expirat de posibilele victime.

Pasul 3
După ce se prind de o gazdă cu sânge cald, urcă pe corp până găsesc o zonă retrasă. Cu ajutorul unor părți ascuțite ca bisturiul, din jurul gurii, înțeapă pielea victimei și sug sânge. Saliva căpușei conține analgezice, ca să nu simți durere, substanțe antiinflamatorii, ca să nu ai mâncărimi sau alergii, precum și anticoagulanți, ca sângele să continue să curgă.

Pasul 4
Bacteria responsabilă de boala Lyme (Borrelia burgdorferi), care are o formă spiralată și arată ca un tirbușon, așteaptă în sistemul digestiv al căpușei timp de 24 de ore. Apoi își face loc prin peretele intestinal al căpușei și în sistemul ei circulator, deplasându-se către glandele salivare – iar mai apoi în sângele tău. Acum ești infectat. –B.G.

Nu e de mirare că simptomele neurologice ale bolii Lyme sunt atât de greu de tratat. Circa 20% dintre pacienții diagnosticați cu Lyme spun că ei continuă să aibă simptome ale bolii mult timp după terminarea tratamentului. Dar și această afirmație este controversată. „Nu există o «formă cronică» a bolii Lyme", punctează dr. Gary Wormser, autorul principal al ghidului IDSA. Termenul oficial e „sindrom post-tratament al bolii Lyme".

Problema apare când antibioticele nu omoară toate bacteriile burgdorferi; nu e ca și cum ai da cu dezinfectant pe masa din bucătărie. O parte din bacterii par să reziste tratamentului și să supraviețuiască, cel puțin pentru un timp. De fapt, s-au găsit burgdorferi în Omul Ghețurilor, numit Otzi, care a fost descoperit într-un ghețar din Europa cu 5.000 de ani în urmă.

Oare sunt în viață bacteriile Lyme latente? Ar putea să fie, conform unui experiment condus de o echipă de cercetători, în frunte cu dr. Adriana Marques de la Institutul Național de Alergii și Boli Infecțioase, SUA. Oamenii de știință au recrutat voluntari care au fost infectați cu Lyme în trecut și le-au pus pe corp căpușe crescute în laborator, neafectate de boală. Căpușele au recoltat burgdorferi vii de la doi dintre cei 23 de voluntari, ceea ce înseamnă că acei participanți la studiu au încă rămășițe ale bolii în corp. Unii doctori cred că astfel se explică de ce unii oameni continuă să experimenteze simptome post-tratament.

Adaugă descoperirea recentă a așa-numitelor forme „persistente" ale bacteriei Lyme. „Acestea își schimbă forma și devin, în esență, de nerecunoscut și mult mai rezistente la stres și la antibiotice", spune dr. Ying Zhang, specialist în microbiologie la Școala Johns Hopkins Bloomberg și unul dintre primii care a studiat legătura dintre boala Lyme și aceste tipuri de bacterii.

Asta poate explica de ce tratamentul cu antibiotice pe termen lung are rezultate contradictorii. Funcționează în cazul unor pacienți, dar nu în cazul tuturor. Așa că simptomele raportate de pacienții cu forma „cronică" a bolii Lyme trebuie să aibă alte cauze - poate o reacție autoimună ori chiar o co-infecție (vezi *Cei mai buni amici ai bolii Lyme*).

Unii doctori care tratează pacienții cu Lyme cred că bacteriile rămase în corp secretă substanțe care îi fac pe oameni să se simtă bolnavi în continuare. „Există un răspuns inflamator în corp, molecule numite cytokine inflamatorii care s-au dovedit a fi prezente în boala Lyme și în fibromialgie", spune dr. Richard Horowitz, cu o experiență de 30 de ani în tratarea bolii. „Te simți obosit. Ai dureri de cap, probleme de memorie și concentrare, durere musculară, amorțeli, neuropatii. Dispoziția îți este afectată și nu mai poți dormi noaptea. Poți suferi de durere musculară migratorie, de dureri ale articulației și ale nervilor. Toate acestea sunt semnele distinctive pentru boala Lyme."

Îți poate afecta și libidoul. „Bărbaților nu le place să vorbească despre asta", adaugă el.

Problema se reduce la cunoaștere. Deoarece există atât de multă variație în diagnosticare și tratament, pacienții pot ajunge într-o stare de neglijență, de amânare - și vulnerabili în fața practicienilor care vând leacuri dubioase, nedovedite științific și scumpe, ca „terapia cu chelatori" și aparatele electromagnetice de tip „Rife". Într-adevăr, doctorul care m-a testat a insistat să revin pentru a urma imediat tratamentul cu antibiotice. Tariful lui pentru o consultație inițială era 2.000 de dolari. Ca în orice război, adevărul este prima victimă și, de asemenea, ultima.

„Dacă te gândești la boală și la tratament, primul lucru pe care trebuie să-l faci este să identifici bacteria sau bacteriile care cauzează boala. În continuare, va trebui să fii capabil să te testezi pentru acele bacterii. Și abia atunci poți să începi să testezi eficiența unui tratament prescris", spune Adam Sussman, un pompier de 43 de ani care se luptă cu boala de mai mult de doi ani, cheltuind mii de dolari din propriul buzunar. „Cum poți să-ți dai seama că un regim de tratament prescris funcționează dacă doctorii nici nu pot determina dacă boala este prezentă în corpul tău?"

Poate fi transmisă sexual boala Lyme?

Un studiu din 2014 publicat în F1000 Research sugerează că e posibil. Cercetarea a fost destul de populară în media, dar conform dr. Brian Fallon, director al Centrului de cercetare al bolii Lyme și a afecțiunilor cauzate de căpușe, afirmația nu se bazează pe dovezi. „Mai exact, doi din trei experți evaluatori au fost îngrijorați cu privire la metodele aplicate în studiu, iar «studiile realizate cu mare atenție pe animale nu au demonstrat că spirocheta bolii Lyme poate fi transmisă pe cale sexuală»", spune el.

Gulliver/ThinkStock

ECHINOCȚIU DE TOAMNĂ

Debutul unui anotimp nou vine cu necesități noi: hainele care țin de cald. Vei reintroduce treptat materiale din lână și tricotaje. Așadar, acordă atenție echilibrului fin dintre utilitar și estetic.

De Elisabeta Gedő

Foto Iulian Nan
Model Sziko Bakos/Dejavu Models Management
Grooming Laura Perian/Hub44
Hair styling Mihai Marcu/Beauty District

Unu plus unu

Îmbracă-te în straturi. Un cardigan din cașmir sau lână subțire pe deasupra unui tricou sau a unei cămăși va arăta mereu în regulă. Dacă vremea se „răzgândește“ și ți-e prea cald, te poți debarasa de pulover. Când e vorba de un pulover spectaculos, e indicat să-l iei cu o cămașă care nu atrage atenția.

PAGINA ACEASTA

Tricou **Burberry,** 560 lei

Cardigan **H&M Studio,** 259 lei

PAGINA ALĂTURATĂ

Cămașă **H&M Studio,** 129 lei

Pulover **DSquared2,** 3.380 lei, Mengotti

Turtleneck

Puloverul cu guler pe gât îți dă o eleganță aparte. E o piesă care poate fi centrul de interes al unei ținute dacă are o culoare care iese în evidență sau împletituri. Pentru un aspect retro, îmbracă o maletă neagră. Se potrivește foarte bine cu un costum sau chiar cu jeanși. Amintește-ți de stilul lui Steve Jobs.

PAGINA ACEASTA

Pulover **Les Hommes,** 3.930 lei, Mengotti

Jachetă **H&M Studio,** 229 lei

PAGINA ALĂTURATĂ

Sacou **Armani,** 2.576 lei, Sport/Couture

Pantaloni **Armani**,1.463 lei, Sport/Couture

Maletă **H&M Studio,** 229 lei

Piese rezistente

În compunerea unui outfit, poți să trișezi în felul următor: construiește-l din piese de bază no name, dar de calitate, și vino cu un singur element din categoria premium. Poate fi vorba de o jachetă de la un designer consacrat, un pulover sau un accesoriu.

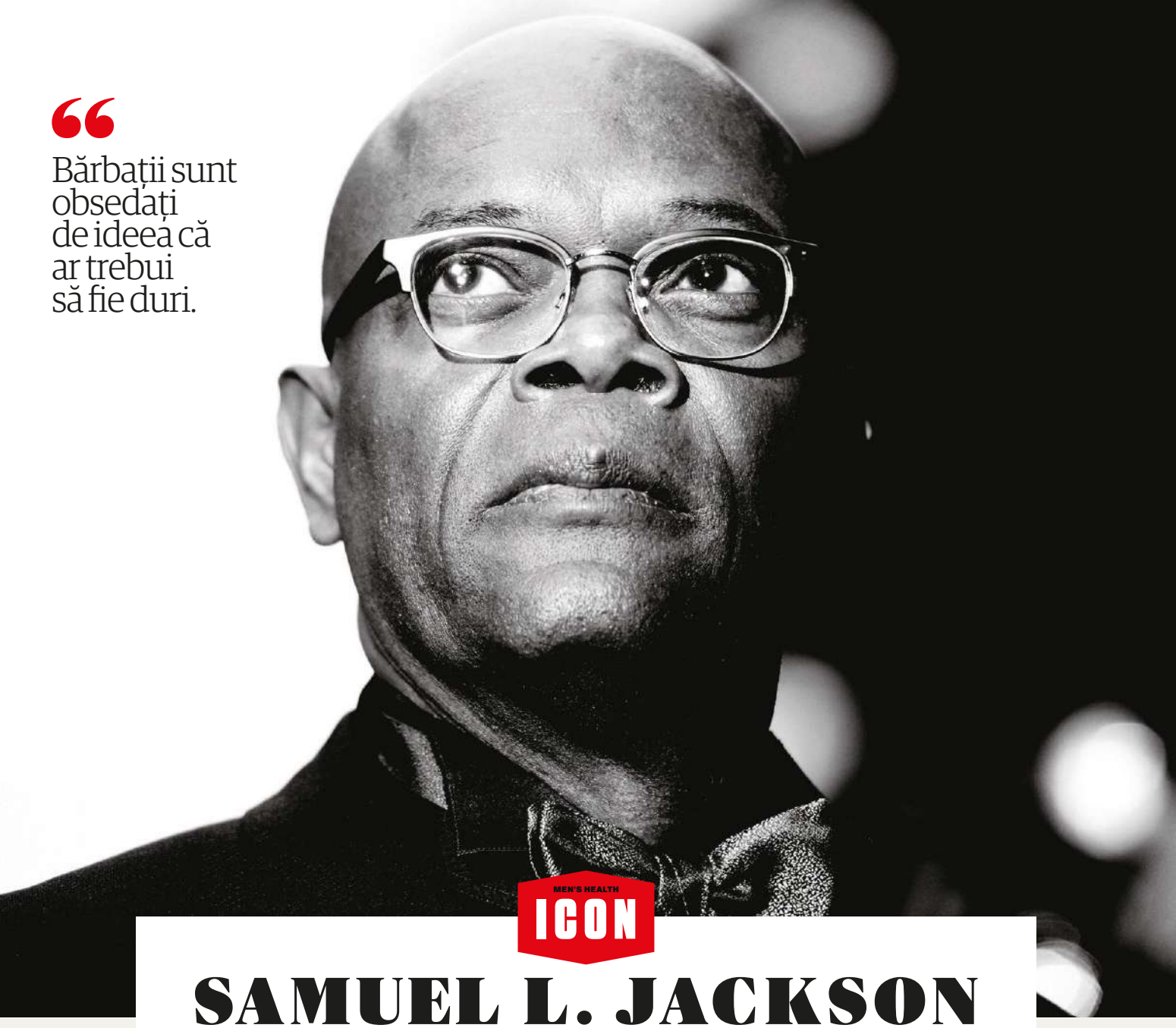
PAGINA ACEASTA

Pulover **Boss Orange,** 699 lei, Collective

PAGINA ALĂTURATĂ

Pălărie **Prada,** 1.040 lei, Mengotti

Trenci **Burberry,** 7.180 lei



> Bărbații sunt obsedați de ideea că ar trebui să fie duri.

MEN'S HEALTH ICON

SAMUEL L. JACKSON

Când apare pe ecran, e imposibil de ignorat. Acum, vrea să vorbească despre bărbați și sănătate. Sunteți numai urechi, nu-i așa?

DE TOM WARD

„VORBEȘTI PROSTII!“

Vrei să-i captezi atenția lui Samuel L. Jackson? Spune-i că, după părerea ta, cel mai mare atu al filmului *Avionul cu șerpi* este titlul. Sau confundă-l cu Laurence Fishburne. Sau fă ca mine: spune-i că Harrison Ford tocmai l-a depășit în topul actorilor cu cel mai mare succes de box-office din toate timpurile, datorită filmului *Star Wars: Trezirea Forței*.

„Vrei să spui că Star Wars a avut încasări mai mari decât *Răzbunătorii, Răzbunătorii: Sub semnul lui Ultron, Kingsman* și cele două filme *Iron Man?“*, răcnește el, exagerând intenționat, spre deliciul audienței. „De cât e nevoie? 100 de milioane de dolari? Vom reveni imediat în fruntea clasamentului!“

Imediat, adică atât cât i-ar lua lui Jackson să scrie el însuși un cec – o variantă demnă de luat în calcul. În ultimii douăzeci de ani, Jackson s-a situat mereu în fruntea clasamentului. Iată ce înseamnă asta: a jucat în aproape toate filmele care-ți vin în minte, în roluri ca Antrenorul Carter, Shaft și Nick Fury. A apărut în toate filmele lui Spike Lee și ale lui Quentin Tarantino, inclusiv în *Pulp Fiction*. Pune la socoteală, desigur, și cele trei filme *Star Wars* în care l-a interpretat pe Mace Windu.

New York Times Magazine scrie că Jackson are propriul său gen cinematografic. Filmele sale au avut încasări de peste șapte miliarde de dolari, iar valoarea sa este estimată la 170 de milioane de dolari.

Adaptare de Oana Popa. Guliver/GettyImages

Și banii continuă să sosească, datorită drepturilor de autor. Samuel L. Jackson câștigă aproape șase mii de dolari pe săptămână doar pentru că se trezește în fiecare zi, în conacul său din Beverly Hills - pe care îl împarte cu soția sa, actrița LaTanya Richardson, și cu fiica sa, Zoë, producător TV - trece cu mașina de paznicii cartierului său cu circuit închis și se duce să joace golf cu tipi ca Donald Trump și Bill Clinton.

E trecut prin multe, deși, la un moment dat, a fost nevoit să recite cu voce tare, în fața camerei de filmat, replica „E datoria mea să te satisfac". Încearcă și tu și așteaptă să vină banii.

Jackson a dobândit faimă abia la maturitate; trecuse de 45 de ani, când Tarantino i-a bătut la ușă, și a avut ocazia să spună primul „motherfucker" pe peliculă, expresie pe care susține c-o folosește, uneori, ca să scape de bâlbâială. Prima parte a carierei și-a petrecut-o jucând în piese de teatru și în roluri episodice, în filme ca *Goodfellas* și *True Romance*. Acum în vârstă de 67 de ani, cu o listă lungă de filme-cult la activ, Jackson își alege scenariile nu neapărat în baza potențialului succes de box-office, ci ținând cont de cât se va distra la filmări - sau ulterior, vizionând filmul. Pentru senzații tari, merge câteodată să-și vadă filmele la cinematograf, spre mirarea spectatorilor.

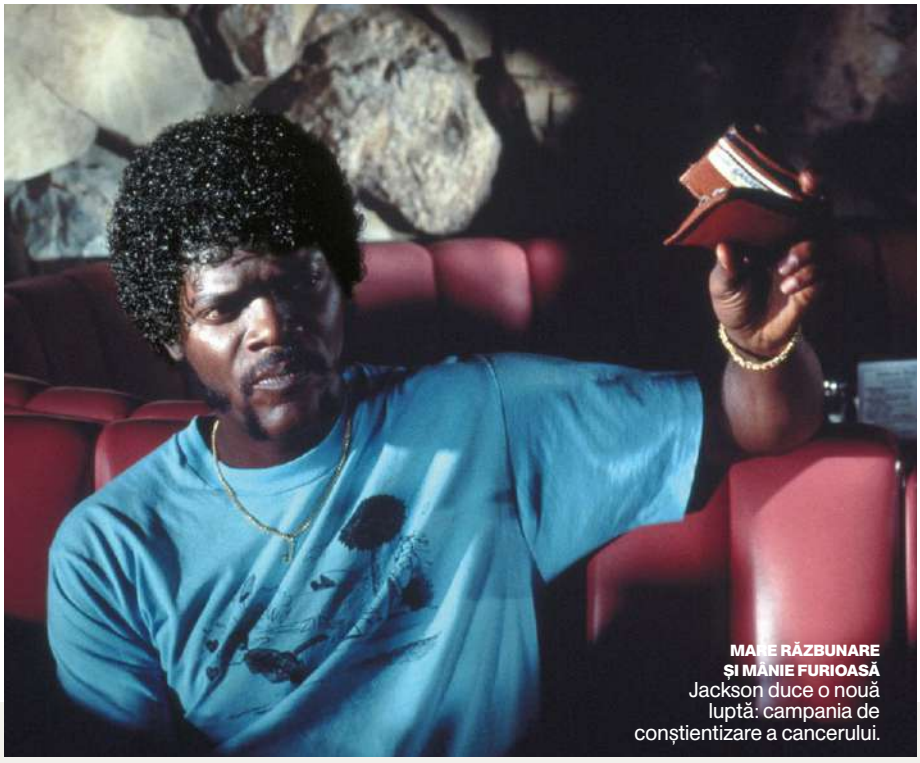
Publicul apreciază în continuare monoloagele caracteristice lui Jackson, pentru că par autentice. De fapt, sunt autentice, fiind rezultatul tinereții pe care actorul și-a petrecut-o în Statele Unite, într-o perioadă de revoltă socială. Jackson a fost un tânăr pe cât de furios, pe atât de radical. În 1969, în timp ce studia biologie marină la Colegiul Morehouse din Atlanta, el și un grup de prieteni au decis să-și arate dezacordul față de politicile școlii, luând ostatici pe câțiva din oficialii instituției.

„Am făcut mai întâi o petiție oficială, dar ni s-a spus că nu au timp să discute cu noi", își amintește Jackson, cu aerul că ar fi în stare să repete isprava oricând. „Așa că, am luat lanțurile de pe marginea peluzei, am cumpărat niște lacăte, și ne-am ferecat cu toții înăuntru."

A fost ciudat. În anul anterior, fusese plasator la ceremonia înmormântării lui Martin Luther King Jr., așa că era mai mult decât ironic că ajunsese să-l țină ostatic pe Reverendul King Senior. „N-a stat prizonier mai mult de un minut", spune Jackson, zâmbind. „Se plângea de dureri în piept și, cum nu voiam să fim acuzați de crimă, am strigat pe fereastră să aducă cineva o scară și l-am lăsat să coboare."

În cele din urmă, Jackson a fost suspendat, nu înainte de a deveni activist politic, ca mulți alți tineri din generația sa, ca urmare a războiului din Vietnam. „Un văr de-al meu s-a înrolat în armată chiar în ziua în care eu am mers la facultate. Șase luni mai târziu, a fost ucis în Vietnam. Eu nici nu-mi dădusem seama că suntem implicați într-un război." Ca urmare, s-a alăturat mișcării pacifiste; în aceeași perioadă, i-a mărturisit mai târziu unui reporter, intrase într-o organizație care cumpăra arme pentru a continua revolta în stradă.

Așa e felul lui de a fi. „Să lămurim un lucru", spune Jackson. „N-am făcut parte niciodată din Panterele Negre! Dar, prin simplul fapt că trăiai în America, în perioada respectivă, erai fie parte a problemei, fie căutai o soluție. Noi am ales soluția."



MARE RĂZBUNARE ȘI MÂNIE FURIOASĂ
Jackson duce o nouă luptă: campania de conștientizare a cancerului.

FBI-ul, însă, îl considera o problemă. Agenții au avertizat-o pe mama lui Jackson că, dacă acesta nu va părăsi Atlanta, va ajunge la închisoare. Așa că, în timpul unui exil de doi ani la Los Angeles, Jackson a lucrat ca asistent social. S-a întors apoi la Morehouse, unde a cunoscut-o pe soția sa și a absolvit Facultatea de Dramaturgie, apoi s-a mutat la New York pentru a-și începe cariera de actor.

Patruzeci de ani mai târziu, după ce a cucerit Hollywoodul și lumea întreagă, Jackson se dedică din nou unei cauze sociale, de data aceasta scopul fiind sănătatea masculină, prin intermediul organizației caritabile pentru victimele cancerului, One for the Boys. Înființată în 2012, misiunea sa este educarea bărbaților în privința riscului de cancer și nevoia de a vorbi despre sănătatea masculină.

Din nou, actorul luptă pentru o cauză: „E clar că lumea e mai mult roz decât albastră", spune Jackson, referindu-se la numărul mare de organizații caritabile axate pe cancerul feminin. „Noi, bărbații, murim cu zile... Auzi de tipi care se tratează de cancer, când acesta e deja în fază terminală. Joc golf cu tipi care suferă de cancer de piele, dar nu mi-au spus nimic, până nu i-am văzut cu plasturi pe față, pe terenul de golf."

Jackson mai punctează că, deși cancerul de prostată ucide anual 26.000 de bărbați americani, iar cancerul de testicule omoară aproape 400, nimeni nu vorbește despre asta. „Hei, ce-ți mai fac bilele?" nu este tocmai o investigație medicală.

„Cancerul de testicule și cel de prostată sunt considerate rușinoase, din cauza poziționării în zone tabu ale corpului", spune Jackson. „Ai impresia că, dacă vei avea nevoie de o intervenție chirurgicală, anumite părți din tine vor fi extirpate, iar oamenii vor crede că nu mai ești un bărbat adevărat. Nimeni nu gândește așa când e vorba de cancer la stomac, cancer mamar sau cancer de piele."

Încă din copilărie, bărbații sunt educați să nu vorbească despre starea lor de sănătate. „Suntem obsedați de ideea că trebuie să fim niște duri", spune Jackson. „Totul vine de la tatăl tău, care îți spune să nu te mai plângi, în timp ce mama îți spune să taci și să înghiți. Pune niște salivă și gata; n-o să pățești nimic. N-ai voie să te uiți la alt tip și să-ți pară rău pentru el. N-ai voie să plângi în public. N-ai voie să te expui în felul acesta."

El este o poveste americană de succes, însă America nu pare să fi ținut pasul cu Samuel L. Jackson. Deși la Colegiul Morehouse nu mai sunt ostatici, în prezent, asta nu înseamnă că nu mai există cauze pentru care merită să lupți.

„Tinerii nu își mai pot urma visurile, să facă lucruri care contează", spune Jackson. „Mă uit la America și îmi dau seama că nu mai producem nimic important. Slujbele pe care le avea mama, datorită cărora a putut cumpăra o casă, nu mai există. Oamenii care trebuiau să lucreze în aceste fabrici, pentru a asigura o economie sustenabilă zonelor în care s-au născut, nu se mai consideră membri utili ai societății. Oamenii încep să-și piardă speranța și se întreabă care este rostul lor."

Soluția, susține Jackson, poate fi o privire de ansamblu asupra bunăstării societății americane. Sănătatea, în viziunea lui Jackson, trebuie să însemne mai mult decât căutarea unor noduli sau monitorizarea temperaturii.

„Trebuie să găsim o alternativă", spune el, „dar nu este ușor să spui că totul va fi bine, când, după toate aparențele, avem din ce în ce mai multe motive să ne temem și să fim deprimați. Trebuie să preluăm controlul și să facem schimbări, pentru a ne proteja sănătatea, în toate privințele."

Gulver/GettyImages, SNAP/REX/ShutterStock

WORLD RUN

POȚI MAI MULT

Mare pasionat de activități sportive, Dani Oțil caută performanță și nu încearcă să demonstreze nimănui nimic. Din programul său zilnic nu lipsește mișcarea, iar recent a descoperit o nouă pasiune: antrenamentele CrossFit.

▸ De Luiza Gabriela Vîlsan
▸ Fotografii de Alex Gâlmeanu

▸ p.83

La cei 36 de ani ai săi, Dani a încercat o mulțime de activități distractive și sportive: kitesurfing, snowkiting, flyboard, wakeboard pe cablu, iar din antrenamentul său periodic nu lipsesc înotul, alergarea și mersul pe bicicletă. De asemenea, trei sporturi au rămas constante în viața lui: enduro, cursele de viteză în coastă și minifotbalul. Din această toamnă, urmează să se concentreze mai mult pe CrossFit, un program complex și intens de exerciții care lucrează toate abilitățile fizice.

DANI OȚIL ȘI-A ACCEPTAT ÎNCĂ DIN COPILĂRIE spiritul competitiv. „Mi-au adus aminte părinții mei că mă găseau singur la țară, în zona unde se strângea și se aerisea grâul, înfigând steguleț în diverse locuri. În nebunia mea, îmi cream competiții unde participam sub mai multe nume și eram foarte supărat că eu nu câștigam. Și petreceam ore în șir în încercarea de a găsi soluții ca să-i bat pe ceilalți competitori", povestește el.

Dani a continuat să-și cultive caracterul competițional. „Sunt un om care își crește pulsul de trei sau patru ori dacă îl pui la un start de orice fel. Dacă acum am scoate niște nasturi și am încerca să vedem care aruncă mai departe cu ei, sigur mi-ar crește pulsul. Aș căuta foarte repede soluții să fiu mai bun decât tine, aș citi pe Internet despre nasturi, mi-aș alege mult mai bine nasturele pentru următoarea competiție și m-aș implica total în poveste. Am spiritul competitiv în sânge, iar asta mi-a făcut mai mult bine decât rău", explică el.

„Am spiritul competitiv în sânge, iar asta mi-a făcut mai mult bine decât rău."

Prezentatorul emisiunii X Factor duce un stil de viață activ, urăște să stea într-un loc și se plictisește repede. Primul sport organizat pe care l-a practicat a fost shotokan. „De aici mi-a venit și disciplina de sportiv și înțelegerea principiilor de bază în competiție. Însă, tot aici, am învățat cum este să te miști într-un colectiv, noțiuni care îmi folosesc și în prezent."

Datorită vieții active pe care o trăiește, el a cunoscut oameni cu care a legat prietenii foarte strânse, pe care, în alte circumstanțe, nu le-ar fi putut realiza. „De-a lungul timpului, în toate activitățile pe care le-am făcut, în general legate de cursă, pentru că îmi place competiția, am descoperit oameni pe care cu siguranță nu i-aș fi cunoscut la job, acasă, în cercul obișnuit de prieteni, de grătar sau de șpriț. O mare parte dintre oamenii cu care am o relație deosebită și pe care mă pot baza sunt cei pe care i-am cunoscut în aer liber, la pădure, la curse moto sau auto, în timpul alergării sau când pedalam."

Își dorește să inspire cât mai mulți tineri și persoane sedentare să practice la orice tip de mișcare, deoarece consideră că avantajele sunt semnificative. „Încerc să-i conving pe părinți să-și trimită copiii la sport, să-i ademenesc pe cei mai tineri să iasă în aer liber", spune prezentatorul emisiunii Neatza cu Răzvan și Dani. „Să-i țin departe de toate minunile tehnice care ne sunt utile până la un punct. Încerc să-i aduc pe oameni după mine", adaugă.

Iar rezultatele nu întârzie să apară. Pentru exemplul pe care îl oferă, Dani este răsplătit zilnic prin sutele de mesaje pe care le primește pe rețelele de socializare sau prin contact direct de la oameni care vor detalii despre o anumită activitate sportivă. „La alergarea pentru cursa Wings for Life [n.r. - a fost doi ani consecutiv ambasador Wings for Life World Run], în autocarul de recuperare cu care ne întoarcem la punctul de start, am avut surpriza doi ani la rând să mă întâlnesc cu oameni care mi-au mărturisit că datorită mie au început să alerge."

Styling: Elisabeta Gedő. Grooming: Ioana Covali. Hair styling: Victor Bercea/Gett's. Asistent foto: Cătălin Zanfir.

CROSSFIT
DIN 2014
GROOVE

Vedeta Antenei 1 merge la sala de fitness de 20 de ani, dar face asta doar ca un antrenament complementar pentru curse. „Deși fac sală de atâția ani, nu sunt un pachet de mușchi, cum ar gândi ceilalți, deoarece nu am antrenat asta niciodată. Sunt convins că dacă mi-aș bate capul, aș reuși, însă nu aspectul estetic este scopul meu."

Prima dată a intrat într-o sală la vârsta de 16 ani, inspirat de fratele său mai mare cu patru ani, care a făcut gimnastică în tinerețe. După un an, și-a schimbat mentalitatea la 180 de grade. „Mi-am dat seama că sala poate fi folosită și la altceva în afară de look. În acea perioadă făceam handbal și aveam nevoie de forță în brațe." De atunci, Dani Oțil merge la sală numai pentru creșterea rezistenței și se concentrează foarte rar pe felul cum arată, deoarece acesta este un avantaj care vine la pachet cu antrenamentele.

În ultimii ani, Dani face antrenament într-o sală unde e înconjurat de prieteni. Și preferă să-și construiască singur programul de antrenament, fără să apeleze la un antrenor personal. Însă recunoaște că pune întrebări dacă nu știe ceva. „Mergând la sală de atâția ani, mi-am făcut sistemele mele proprii de antrenament. Însă avem câțiva traineri la sală care vin din sportul de performanță și care îmi oferă sfaturi atunci când îi întreb."

Cele mai multe nelămuriri le-a avut când a început să alerge. „Avem niște alergători de anduranță foarte buni în România. Și acolo chiar ai nevoie de informații. E multă știință. N-ai putea să alergi 40 de kilometri în fiecare zi ca să te antrenezi pentru un maraton. Și atunci, în 10-12 kilometri, trebuie să condensezi un antrenament. În acest caz, am citit și am întrebat foarte des."

Pentru un sport ca enduro, are nevoie în primul rând de o zonă centrală a corpului foarte puternică, altfel riscă să se accidenteze în orice moment. „Mă axez pe exercițiile care antrenează core-ul și pe cele de echilibru", spune Dani.

Din punctul lui de vedere, sala se bazează pe câteva principii de bază și restul gravitează în jurul lor. „Unul dintre principii este adaptabilitatea: corpul, indiferent sub ce formă îl antrenezi, încearcă să se adapteze pentru ceva mai greu, mai lung, mai intens. Principiul este valabil atât în creșterea musculară, cât și pentru creșterea rezistenței."

ÎN 2015, CÂND PREZENTA UN EVENIMENT LA TIMIȘOARA, A DESCOPERIT CrossFit-ul. „Se zice că este sportul care aplică cel mai bine tot ce facem în diverse activități obișnuite, în sala de fitness", explică el. Din acel moment, a început să urmărească pe Internet practicanți ai acestui sport din întreaga lume: „M-au vrăjit complet sportivii de CrossFit, inclusiv fetele, pentru că, până la urmă, compendiumul acesta de activități pare să adune sub o umbrelă utilă tot ce faci tu la sală: repetări, serii etc. M-am îndrăgostit de CrossFit."

„Nu visez noaptea că îmi rup ceva, n-am avut nimic rupt, nu plec la drum cu frica în desagă. Ea există undeva, dar e redusă la tăcere de ceilalți factori."

Gimnastul olimpic Greg Glassman, creatorul Crossfit, îl definește ca fiind „ o serie de mișcări funcționale de intensitate crescută, diversificate în permanență". Sistemul este epuizant și necruțător, fiind conceput special pentru a-ți testa limitele. „Sunt câteva exerciții pe care nu reușesc să le fac sau reușesc foarte puține repetări. Și vreau ca din toamnă, după ce termin treaba și competițiile, să mă axez pe CrossFit", spune Dani. Când vine vorba de exerciții pe care le preferă, mărturisește că flotările la inele. „Deși le faci cu propriul corp și par banale, când le văd efectuate de către altcineva, îmi par aproape imposibil de realizat." De asemenea, mersul în mâini este un exercițiu care nu este deloc ușor în opinia lui Dani. „Un crossfiter care ridică deasupra capului 75 de kilograme de mai multe ori, ca un halterofil, trebuie să meargă 50 de metri în mâini după ce își face repetările. Apoi, el trebuie să înoate. Are probe în care trebuie să iasă din apă și să facă ramat. Sunt multe combinații absolut senzaționale la sportul ăsta și nu este nimic ușor."

ÎN CEEA CE PRIVEȘTE ALIMENTAȚIA, DANI OȚIL NU are restricții, însă urmează câteva principii. „Când faci antrenamente de anduranță, este bine să-ți organizezi mesele, dar mulți sportivi cu experiență sunt de părere că nu trebuie să-ți refuzi lucruri, mai ales după competiții", spune el. Îmi organizez mesele după două principii:

Secrete de la sală

Dani Oțil ne-a împărtășit câteva dintre abordările sale în materie de fitness.

1/ Folosesc sistemul pre-obosire musculară

În ultimii doi ani, am efectuat mai mult exerciții cu pre-obosire. Încerc să-mi duc corpul într-o formă de oboseală și abia după încep antrenamentul sau repetările propriu-zise. Explicația? În enduro, dacă din tehnica de pilotaj rezultă că suntem destul de egali, diferența se face atunci când, pe un râu care se parcurge în șapte-opt minute, după primele cinci-șase minute, tu nu te oprești, iar cei care urcă la fel de repede ca tine fac o mică pauză de un minut-două. Ei bine, acel minut e aur pentru noi. Practic, mi-am adaptat exercițiile pentru asta.

2/ Aleg un mediu de sprijin instabil

Exercițiile dedicate zonei centrale a corpului, abdomenele, inclusiv tracțiunile, le fac în situații de dezechilibru. În loc să le efectuez cu sprijin pe palme, aleg o minge de fitness sau un Bosu – îmbunătățește rezistența, forța, echilibrul și stabilitatea. Consider că, în domeniul de sală de fitness, antrenamentul este format într-o mare măsură din consecvență – să te duci constant, să nu stai la discuții cu alte persoane, să nu stai pe telefon.

3/ Fac zilnic mișcare

Încerc să efectuez câte o activitate sportivă în fiecare zi. Programul meu arată în felul următor: miercuri, sâmbătă și duminică merg la pădure. Miercuri fug imediat după emisiune într-o zonă apropiată, încerc măcar două ore să stau pe motor. Sâmbătă și duminică am zile lungi de antrenament, undeva departe în munți. Restul zilelor le împart între sală, alergare și echipa mea de minifotbal – suntem campioni pe București și regiune – unde și joc, dar o și coordonez în teren. Mă împart între toate activitățile astea și sper că o fac bine.

low carbs sau high carbs. Atunci când mănânc, mă axez pe lipsa exagerării - dacă la masă sunt multe grăsimi sau dulciuri, nu voi mânca o cantitate foarte mare."

Prezentatorul TV mărturisește că are un mare avantaj față de majoritatea persoanelor: nu îi este poftă de nimic. „Este adevărat că există momente când corpul îmi cere un produs dulce, dar nu am pofte specifice precum un ecler cu ness, de exemplu."

Toate aceste reguli l-au ajutat să nu arate „ca un balon" la 36 de ani. „Din păcate, mulți colegi de suferință, de aceeași vârstă cu mine, din motive de lene, poftă exagerată de mâncare sau viață complicată, arată ciudat. Nu aș vrea să fiu un tată cu o burtă imensă."

Când oboseala îl prinde din urmă, Dani își ia o zi liberă și merge la masaj. Într-o atmosferă exotică, el se lasă pe mâna unor terapeute originare din Bali, Indonezia. „Am descoperit un loc unde două balineze fac un masaj de recuperare foarte bun. Se întâmplă des să fiu stors de puteri, mai ales după antrenamentele din weekend." De asemenea, este atent cu programul de somn. „Încerc să dorm zece ore pe noapte. Mai ales că fac o emisiunea matinală, în care trebuie să fiu concentrat."

De când participă la competiții de motor sau mașini, Dani crede că odată ce practici un sport, nu-l mai consideri extrem sau periculos. „Nu am frica pusă în fața ochilor când intru într-o competiție. Când începi un traseu care durează șase ore, te gândești la trasee, frânări, accelerări, grip sau chiar la adversar. Ai o grămadă de lucruri în cap, nu cred că există frica în tot filmul ăsta. Sigur că ea se află undeva într-un colț, există momente când scapi motorul sau mașina, sigur că ai momentul ăla în care inima îți bate mai alert. Însă frica este un element pe care îl poți regla și nu are rol în filmul meu."

„Cred în oamenii care se apucă cu cap de o activitate și își spun lor că pot mai mult."

În iulie, la cea mai spectaculoasă cursă de viteză în coastă din România, de la Sinaia, Dani și-a pus centura de puls la cerința unor colegi. „Pulsul a fost normal, nu a fost nimic ieșit din comun. Am sesizat că pe o frânare lungă și decisivă am avut maximum 191, fiind în repaus total, adică stând cu fundul pe un scaun. Aici cred că intervine un pic frica sau adrenalina. Dar este o chestiune legată foarte tare și de concentrare."

În timp, s-a obișnuit să nu mai considere periculos ceea ce face. „Nu visez noaptea că îmi rup ceva, n-am avut nimic rupt, nu plec la drum cu frica în desagă. Ea există undeva, dar e redusă la tăcere de ceilalți factori", spune Dani.

EXISTĂ SENTIMENTE PUTERNICE PE CARE DANI LE SIMTE ATUNCI CÂND TRECE de linia de sosire. „Când te apropii de sosire și ești întreg, la fel și motocicleta, și mai ești în primii cinci sau zece, încă din ultimii kilometri ai un cocktail foarte interesant în vene. Nu cred că găsească bucuria asta în altă activitate, deși am făcut multe lucruri care mi-au plăcut. Ți se inundă corpul cu un mix «dulce» de sentimente. Am terminat multe curse cu lacrimi în ochi."

Uneori este mai importantă competiția și puterea de a termina o cursă decât locul pe care ai ieșit. „Eu și acum am bătăi de cap cu oamenii din jurul meu care, deși știu sigur că am plecat 400 de concurenți la start, pe diverse clase, au aceeași problemă în continuare. Ei te întreabă pe ce loc ai ieșit. Fără să știe că am ajuns la finiș câteva zeci, mai ales pe cursele dificile, pe ploaie. Fără să-și dea seama că este foarte greu să termini, ei te întreabă pe ce loc ai ieșit."

„Următorul meu obiectiv este să merg în Turcia pentru prima oară, la o cursă de hard-enduro numită Sea to Sky", spune Dani. Riderii pleacă de pe plajă și trebuie să ajungă pe vârful muntelui, la o altitudine de peste 2.365 de metri. De asemenea, Dani are un an aglomerat pentru că are foarte multe proiecte pe partea de producție. „Am o casă mică de producție și încerc să investesc într-un business adiacent, să-mi pregătesc bătrânețea. M-am axat foarte mult pe auto, încerc să evoluez bine și în zona asta. Nu am avut atât de mult timp de antrenament pentru competiție nici la moto, dar nu m-am lăsat. Am strâns din dinți. Cred că urmează o toamnă interesantă și anul următor va fi anul meu din toate punctele de vedere."

3 recomandări de la Dani Oțil

Lui Dani Oțil nu îi place să dea sfaturi, deoarece nu se consideră vreun specialist în domeniul sportului, însă poate face recomandări din propria experiență.

1.

„Înainte să te apuci de ceva, indiferent cât ești de motivat, de cât echipament îți cumperi sau cât citești pe net, ai nevoie de obiective. Știu oameni care și-au făcut abonament pe un an la sală și au mers o lună, oameni care și-au cumpărat motocicletă și echipament, deloc ieftin, și au mers la pădure șase luni. Eu îi sfătuiesc să se apuce low-cost, neapărat lângă un cunoscător sau într-un grup, ca să nu-și facă rău sau să nu repete greșelile noastre."

2.

„Dacă singurul tău obiectiv este un selfie la sală pe zi sau să alergi doar șase kilometri în Herăstrău, astea sunt obiective pur sociale și ele se vor stinge așa cum au apărut. De exemplu, alergarea la maraton. Deși obiectivul principal la maraton este să termini, dacă îți pui în cap niște minute și încerci să le bați, te automotivezi altfel, renunți mult mai greu."

3.

„Există și momente în care continui doar de rușine. Însă nu cred în sportul fără obiective. Aproape tot ce fac eu, inclusiv online, reprezintă încercarea mea de a da un exemplu sau o informație, și am pus totul sub un hashtag: #potmaimult. Eu m-am apucat destul de târziu de lucrurile astea, când am avut bani să le fac, poate alții sunt mai norocoși decât mine. Cred în oamenii care se apucă cu cap de o activitate și își spun lor că pot mai mult."

Pictorial realizat la CrossFit Groove (Depozit Bucur SA, Calea Rahovei 196), crossfitgroove.com

Fii stăpânul bicicletei

Pornește la drum cu sfaturile a cinci dintre cei mai buni bicicliști montani din lume.

De Jazz Kuschke

Adaptare de George Guressau. Foto: Dory Daher/Red Bull Content Pool

Jonglerul
Kenny Belaey

BELGIA, 33 DE ANI

„Chiar dacă eram sigur pe mine, în momentul în care roata a atins banda elastică pentru prima oară, după luni de antrenament și pregătiri, singurul lucru la care m-am gândit atunci a fost: «Așa ceva e imposibil!»“

Kenny Belaey este o legendă în lumea competițiilor de bike trial. „Trial“ se trage din cursele trial ale motocicliștilor și este o disciplină în care sportivul încearcă să termine un traseu cu obstacole fără să pună picioarele pe pământ. Belaey este multiplu campion mondial și continuă să concureze cu elita sportului în Campionatele Mondiale UCI Trials și Campionatele Europene UEC.

Să câștigi nu-i întotdeauna suficient, uneori trebuie să împingi limitele a ceea ce-i fizic posibil, motiv pentru care Balaey a creat, în 2015, proiectul Balance. Acest proiect a necesitat un an de planificare și șase luni de antrenament intens de coordonare și echilibru, ca să fie pregătit pentru munții francezi La Plagne. Aici, el a trebuit să meargă cu bicicleta sa trial pe o chingă lungă de 18 metri, la 112 metri deasupra unei trecători aflate la o altitudine de 2.700 de metri.

Belaey spune că această probă este, în primul rând, o provocare psihică. „Slacklining (n.r. -mersul pe sfoară) este cel mai greu lucru cu care am avut de-a face vreodată. Ai nevoie de încredere, concentrare și o determinare imensă.“ S-ar putea să nu plănuiești vreun mers pe sfoară la mare înălțime în viitorul apropiat, dar dacă bike trial e un sport pe care te vezi practicându-l, Belaey știe de unde trebuie să începi:

SFATUL LUI BELAEY Apucă-te cu tupeu. „Dacă vrei să faci ciclism montan sau vrei să devii un pic mai rapid sau un ciclist mai bun, trebuie, în primul rând, să te gândești foarte mult la ce fel de cursă vrei să faci. Apoi, cumpără echipamentul care se potrivește acelui stil de cursă, uită-te la clipuri și fură meserie de la ceilalți.“

▲ **DISTANȚE URIAȘE** Sipho Madolo este un specialist al maratoanelor, cu șapte premii Cape Epics la purtător.

Foto: Ewald Sadie (Sipho Madolo și Stefan Garlicki)

Protejatul campionului
Sipho Madolo

AFRICA DE SUD, 25 DE ANI

Christoph Sauser (de cinci ori campion al maratonului ciclist Absa Cape Epic, din Cape Town, și multiplu campion mondial) e, fără îndoială, unul dintre cei mai buni ciclişti montani din lume. Sauser recunoaște un talent atunci când vede unul, iar în 2016 el a ales să participe la Absa Cape Epic cu tânărul de 25 de ani, Madolo. Cei doi au terminat cursa pe locul 39, chiar dacă Sauser se „pensionase".

Madolo, care provine din suburbia Khayamandi a orașului Stellenbosch, a devenit un protejat al lui Sauser după ce s-au întâlnit la songo.info, un proiect caritabil din oraș. A concurat, de-a lungul anilor, la numeroase discipline, printre care campionate mondiale de duatlon și cross-country, dar competițiile de maraton și ciclism rutier au rămas dragostea lui adevărată. „Am participat la șapte competiții Cape Epics, din care am terminat cinci. Într-un an, partenerul meu s-a îmbolnăvit, iar în celălalt, m-am retras din cauza unei răni la genunchi", spune Madolo. „Am participat și la campionatele mondiale și africane de maraton."

„La ciclism rutier, ai ocazia să vezi noi locuri, să te întâlnești cu oameni noi și poți primi o a doua șansă în competiție. Nu e ca o cursă de o zi, în care s-ar putea să ai o zi proastă și se termină cursa."

Dornic să-ți împingi limitele rezistenței în acest sport? Uite cum poți crea o bază solidă:

SFATUL LUI MADOLO Ține-te de treabă. „Pentru cineva care abia se apucă, reușita stă în consistență. Fii sincer cu tine însuți, când vine vorba de puterile tale tehnice și cele de fitness, și aleargă-ți propria cursă. Uită de presiunea oamenilor din jurul tău."

Navetistul
Rameez Abrahams

AFRICA DE SUD, 28 DE ANI

Nu sunt multe zile lucrătoare în care Rameez Abrahams să nu meargă cu bicicleta lui de 29", din oțel, complet rigidă și cu o singură viteză, la muncă. „Am început să fac naveta prin august 2010", explică bărbatul de 28 de ani din Cape Town, care lucrează ca IT Software Developer.

Traseul standard al lui Abrahams are în jur de 20-25 de kilometri (cei mai mulți făcuți pe masivul Table Mountain), iar drumul de întoarcere măsoară circa 18 kilometri. „În medie, îmi ia cam o oră și 40 de minute până la muncă și o oră și cinci minute ca să mă întorc acasă", spune el. Deși ar putea ajunge la biroul său din zona Woodstock mult mai repede dacă ar merge pe drumul special amenajat pentru bicicliști, rareori îl folosește. „Siguranța este principala mea grijă", explică el. „În plus, priveliștile de pe Table Mountain îți taie respirația și îmi place foarte mult să petrec timp în aer liber."

Naveta lui Abrahams a evoluat în ceva mai mult. „Am participat la numeroase curse, pe drum și montane, iar o bună parte din antrenamentul meu (cel puțin 70%) am făcut-o în timpul acestor navete", spune el.

Dacă Abrahams se pregătește de o competiție, el își reglează traseul. „În principiu, cresc intensitatea, dar și distanța se mărește puțin", spune el. Face asta prin alternarea rutelor către birou.

Te simți inspirat să înlocuiești enervanta oră de vârf cu un antrenament gratuit? Iată cum:

SFATUL LUI ABRAHAMS Concentrează-te. „Fă naveta pentru că-ți place. Începe cu o zi pe săptămână, apoi cu două. Caută cele mai scurte rute către birou și folosește-le până când vei putea să le parcurgi în fiecare zi."

Dependentul de gravitație
Stefan Garlicki

AFRICA DE SUD, 26 DE ANI

Stefan Garlicki și-a cumpărat prima bicicletă de downhill în 2009. Șase luni mai târziu, termina pe locul cinci Campionatul Downhill din Africa de Sud. În 2014, a fost pe locul al doilea, iar în 2015, a stat pe prima treaptă a podiumului, devenind cel mai rapid om care a coborât muntele. O evoluție rapidă.

În ultimii cinci ani, el a călătorit prin lume ca ciclist profesionist de downhill - pedalând după puncte la Circuitul Cupei Mondiale UCI, pe poteci pline cu obstacole ca frânghii, văi și pietre de grădină; însă 2015 a fost primul an al lui Garlicki ca membru al echipei de cicliști profesioniști UCI (Solid Reverse Factory Racing).

„Oamenii cred că-i o vacanță", râde el. „Bineînțeles că-i distractiv și iubim ceea ce facem, însă este foarte multă muncă. Avem un mecanic, dar el trebuie să aibă grijă de șase biciclete, așa că uneori faci tu verificările de bază. La vitezele cu care mergem noi, nu poți lăsa nimic la voia întâmplării."

După o zi obișnuită de concurs, Garlicki ajunge acasă, își curăță echipamentul (de obicei plin de noroi), verifică și repară bicicleta (care-i ia câteva ore bune), iar apoi își pregătește cina. „Până când termini, deja e miezul nopții și a doua zi trebuie să fii pe deal la șapte dimineața", spune el.

Vrei să cobori cu bicicleta ta pe un deal mare? Dă-i bătăi!

SFATUL LUI GARLICKI Relaxează-te. „Nu fi încordat; stai relaxat pe bicicletă. Exersează elementele de bază - întoarcerile, săriturile în sus și jos pe trotuar, lucruri de genul ăsta - înainte să treci pe schemele epuizante specifice downhillului. Acele elemente de bază sunt cele care te vor duce mai repede jos, la baza dealului."

▲ **CU ROATA ÎN NOROI**
Stefan Garlicki își câștigă banii de pe urma gravitației.

▲ **PENTRU O CAUZĂ BUNĂ**
Ron Rutland strânge bani în scopuri caritabile cu fiecare pedală pe care apasă.

Bineînțeles că e distractiv și ne place ceea ce facem, dar este foarte multă muncă.

Suporterul aventuros
Ron Rutland

AFRICA DE SUD, 39 DE ANI

Ron Rutland a făcut pe bicicletă 43.000 de kilometri, trecând prin 76 de țări - fiecare țară din Africa și Europa - pentru a urmări meciul echipei Springboks la Cupa Mondială de Rugby din 2015, din Londra.

Bine, principalul motiv nu a fost să-i vadă pe rugbiștii de la Boks cum joacă, el a strâns bani pentru Laureus Foundation (care încearcă să-i ajute pe cei nevoiași prin sport) și s-a folosit de această călătorie să celebreze viața prietenei sale Nix 'Lettie' Haynes, care a fost diagnosticată cu cancer înainte să plece el, însă a murit la jumătatea celor 43.000 de kilometri.

„Am avut câteva discuții cu mine însumi și m-am întrebat: «Ce vrea, de fapt, Ron Rutland să facă: care sunt pasiunile mele, care-i visul meu?»", explică Rutland. „Răspunsul era evident: am vrut să mă înham la o aventură mare și am vrut s-o fac pe bicicletă."

Până să se mute înapoi în Africa de Sud, Rutland, care lucrase mulți ani în domeniul bancar în afara țării, văzuse mai mult din Asia și Europa decât din continentul său natal. „Africa este continentul tradițional al aventurii; în multe feluri, este ultima frontieră pentru un atlet modern de anduranță și am vrut să merg să o văd", spune el.

„Când m-am mutat înapoi în Africa de Sud, m-am întâlnit cu toți acești oameni care au făcut lucruri extraordinare. Mulți dintre ei erau oameni obișnuiți. De exemplu, exploratorul Riaan Manser; i-am citit cartea cu mulți ani înainte și l-am întâlnit, în țară, întâmplător. Ne-am împrietenit și mi-am dat seama că singura diferență între noi era că el și-a urmat visurile, iar eu am găsit scuze pentru a le evita pe ale mele."

SFATUL LUI RUTLAND Ia-ți angajamentul. „Ia decizia de a face ceva. Prin asta nu mă refer doar la a avea ideea, ci stabilește-ți o dată, pentru că vei avea tendința să amâni. Dacă ai o zi stabilită, e ca un deadline la birou - ai o lună la dispoziție ca să o faci, o lași până în ultimul moment, dar într-un mod sau altul, tot o vei duce la capăt."

„Nu-ți bate capul cu echipamentul. Mă îngrijoram atât de mult în legătură cu ce urma să car, dar la finalul zilei, e mult mai simplu decât îți poți imagina. Nu lăsa lucrurile de genul ăsta să stea în calea călătoriei tale."

„Iar oricând ai ocazia, mergi pe ruta mai liniștită - este mai sigură, iar acolo au loc aventurile."

Foto: Andrew King (Ron Rutland)

NU LĂSA SFÂRȘITUL LUMII SĂ-ȚI STRICE

Adaptare de Ovidiu Popa

ZIUA

Oamenii au căzut pradă unei frici chinuitoare față de ce le rezervă viitorul. Pentru a-ți recăpăta optimismul, nu trebuie să fii naiv. Trebuie doar să fii pregătit.
De Eric Spitznagel / Ilustrații de Michael Byers / p.95

Meteoritul ucigaș

Teama

„Ce zi frumoasă! Nu-i niciun nor pe cer. Stai puțin, ce e acolo sus? Arată ca… e oare luna? Nu, e din ce în ce mai mare. Foarte mare. Oare să sun pe cineva?“

Realitatea

În istoria recentă a existat un singur incident în care un om a fost lovit de un meteorit. În 1954, Ann Hodges își vedea de treaba ei, moțăind pe canapea, în locuința sa din Alabama, când, deodată, un meteorit de 3,8 kilograme i-a găurit acoperișul, a ricoșat într-un aparat de radio și s-a izbit de șoldul ei. Femeia a supraviețuit, rămânând cu o vânătaie imensă, dar și cu dreptul de a se lăuda cu această ispravă. Potrivit astronomului Phil Plait, meteoriți de dimensiuni mici – aproximativ un metru în diametru – lovesc planeta noastră în fiecare lună.

Ce e de făcut

Nimic. Adevăratul motiv de îngrijorare e posibilitatea ca un meteorit uriaș (de 16 kilometri în diametru, să zicem) să cadă pe Pământ, iar norii creați în urma impactului să „blocheze“ Soarele. Atunci, vom fi cu toții în bucluc – întreabă-i pe dinozauri. Adevărul înfricoșător e că nu știm prea multe despre corpurile cerești pe cale să se izbească de noi. „Ar fi nevoie de șase până la 12 telescoape uriașe dedicate monitorizării cerului“, spune Plait. Dimensiunile planetei sunt însă în favoarea noastră – e o țintă destul de greu de nimerit.

PENURIE DE ALIMENTE

Una dintre crizele de alimente cauzate de un dezastru s-a petrecut în timpul furtunii de zăpadă ce a lovit New York-ul în 2015, ducând la un deficit de varză kale. În cazul acesta, tot răul a fost spre bine. Totuși, să cumperi mai mult pentru a nu fi victima creșterilor de preț nu e o idee rea. Fă-ți provizii pentru o săptămână. „Alege alimente hipercalorice“, spune Tim MacWelch, autorul *Prepare for Anything Survival Manual*. „Supraviețuirea depinde de calorii.“

Război nuclear

Teama

Se zvonește că Rusia e pe cale să producă o dronă subacvatică capabilă să lanseze rachete nucleare. Fostul ministru de externe Igor Ivanov spune că riscurile de declanșare a unui război nuclear sunt mai mari ca în anii 1980. Super! Ne găsiți sub birouri!

Realitatea

Există o probabilitate de 6,8% să izbucnească un conflict nuclear catastrofal în următorii 25 de ani. Acesta ar putea ucide mai mulți oameni – aproape 80 de milioane – decât al Doilea Război Mondial, arată un sondaj realizat printre 50 de experți în securitate.

Ce e de făcut

Fii la curent cu problemele globale și votează politicieni care au demonstrat că înțeleg climatul politic internațional. „Sau fă-ți bagajele și relochează-te în Noua Zeelandă“, sugerează Seth Baum, director executiv al Institutului de Risc Catastrofic Global. „Fiind o țară insulară din emisfera sudică, Noua Zeelandă nu va fi, cel mai probabil, afectată de iarna nucleară ce va urma unui război nuclear de amploare medie.“

Atac armat

Teama

Îl știi pe colegul acela retras care pare mereu stresat? Să sperăm că n-ai uitat să-l saluți. E doar o chestiune de timp până când, într-o zi, va veni la serviciu cu o armă semiautomată și-i va ucide pe toți indezirabilii de pe lista sa.

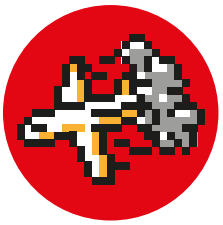
Realitatea

În Europa, riscurile sunt mai ales de natură teroristă – deși avem și aici nebuni, dar controlul mai strict al armelor (decât în SUA) îi ține un pic în frâu. În ultimii doi ani, Paris, Műnchen și Istanbul au fost țintele unor asemenea atacuri.

Ce e de făcut

„Dacă te afli într-o clădire asediată de un nebun înarmat, nu te mulțumi să te ascunzi și să aștepți ajutoare“, spune Alon Stivi, expert în antiterorism. „Majoritatea deceselor se produc în primele cinci-zece minute, înainte de sosirea poliției“, spune el. În cazul în care nu poți evada în siguranță, Stivi te sfătuiește să te ascunzi, alături de ceilalți, lângă ușă, și să fiți pregătiți să acționați împreună pentru a dezarma atacatorul când acesta deschide ușa.

Accident aviatic



Teama

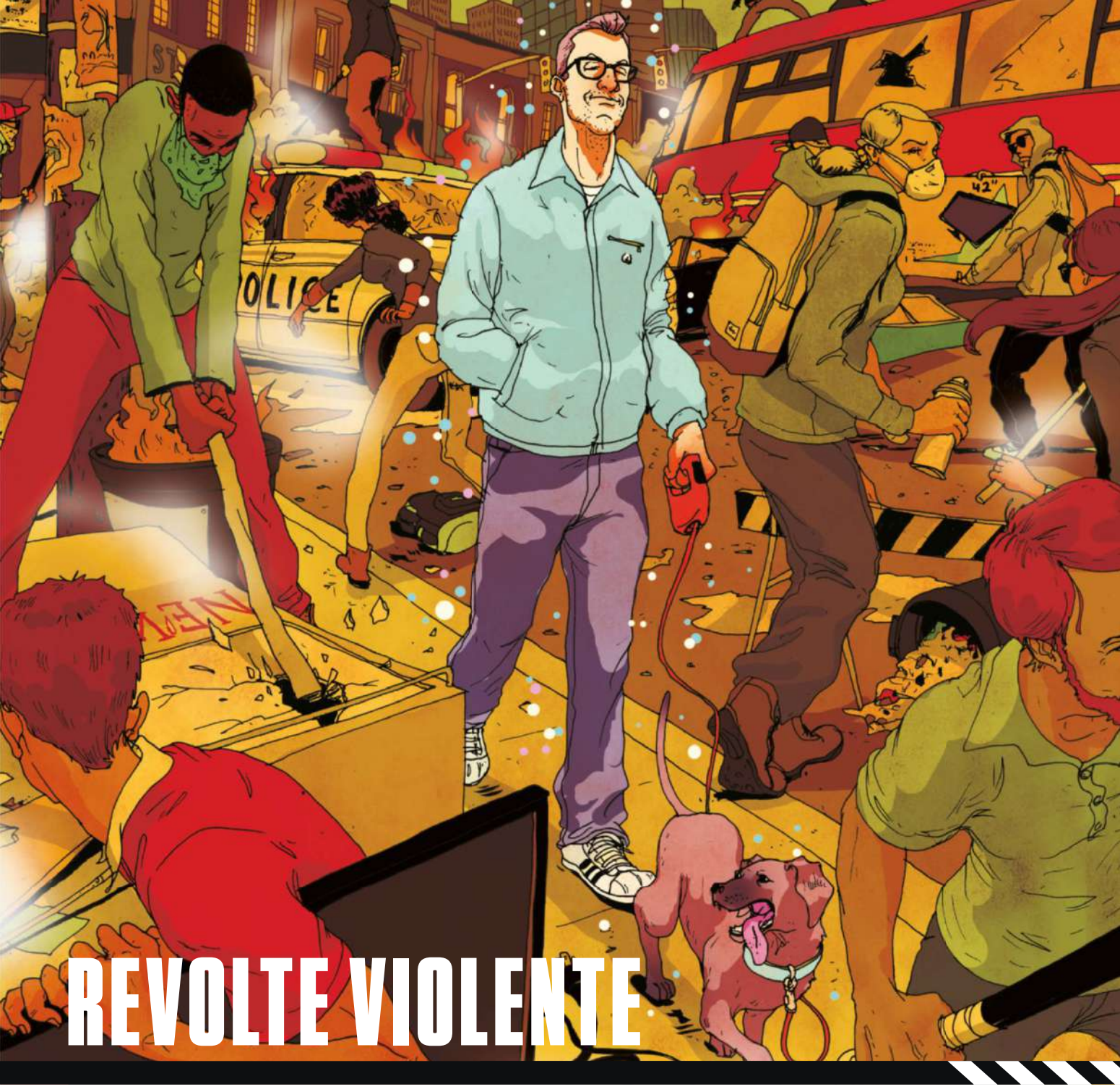
Avionul este cel mai sigur mijloc de transport. „Doar un idiot e în stare să se urce la bordul unei aeronave“ –n-ar spune niciun expert în siguranță. Însă majoritatea oamenilor au îngrijorări când intră într-un tub de metal din care nu există scăpare.

Realitatea

E mai periculos să te dai jos din pat. Potrivit statisticilor din 2014, riscul de deces în timpul unui zbor comercial e de 1 la 38 de milioane. Anul trecut a fost una din cele mai sigure perioade din istoria aviației, înregistrându-se doar 160 de decese, la nivel mondial.

Ce e de făcut

Cele mai bune locuri din avion sunt deasupra aripilor, nu pentru că ar fi mai sigure în cazul unui accident aviatic, ci pentru că vei percepe mai slab turbulențele și anxietatea aferentă lor. „Indiferent unde ești așezat“, spune Ron Nielsen, un fost pilot de linie, „cea mai bună măsură de siguranță este să-ți păstrezi centura cuplată. Te va proteja de leziuni severe în cazul în care avionul intră într-o zonă de turbulență accentuată.“



REVOLTE VIOLENTE

Teama Ești un bun cetățean și respecți legea. Nu o cauți cu lumânarea. Vrei doar să socializezi, să-ți petreci timpul cu amicii pe-afară, poate să bei câteva beri la halbă, nu să fii atacat cu gaze lacrimogene de jandarmi blindați. Ceri prea mult? Așa că alegi un eveniment anual, inocent, de familie. Ce-ar putea să se întâmple acolo? Sigur nu vor fi acte de vandalism sub influența alcoolului, nici mașini de teren răsturnate sau focuri în aer liber sau cutii de bere aruncate spre polițiști. E imposibil să se întâmple așa ceva la un festival cu oameni pașnici?

Asta dacă nu cumva vorbim despre Festivalul Dovlecilor din 2014, care a avut loc în Keene, New Hampshire. Pentru că acolo chiar s-au petrecut toate cele enumerate mai sus.

Realitatea Revoltele izbucnesc din cele mai surprinzătoare motive: echipa preferată nu a ieșit victorioasă, o petrecere în aer liber a fost anulată, la un festival rock se vinde apă îmbuteliată la supraprețsau echipa locală de fotbal a decis să-și concedieze antrenorul. Oamenii n-au nevoie de o motivație nobilă pentru a incendia mașini sau a jefui magazinele de cartier.

Totuși, revoltele nu sunt atât de sângeroase pe cât erau în secolul al XIX-lea. Într-o revoltă din 1863, peste 115 persoane au fost ucise, în New York, de protestatarii nemulțumiți de Războiul Civil. În ziua de azi, mai degrabă poți fi țintajandarmilor. Trebuie să fii pregătit să-i explici soției de ce-ai primit amendă și n-ai bani de taxi să te-ntorci acasă, pentru că te-a copleșit entuziasmul după ce echipa ta preferată a câștigat un meci.

Ce e de făcut Dacă ai fost luat pe sus de mulțime, cea mai bună tactică este să acționezi ca un înotător prins într-un vârtej. Nu merge împotriva curentului, vei fi tras în jos.

„Trebuie să te lași dus de mulțime, pentru că astfel îți vei conserva energia“, spune MacWelch, expert în supraviețuire, fondatorul Advanced Survival Training School din Fredricksburg, Virginia. „Dacă poți, mergi în diagonală și încearcă să ajungi undeva la marginea mulțimii.” Așa vei găsi căile de ieșire „mai puțin ortodoxe“, spune el. N-ai cum să scapi spunând: „Scuze, mă lași să trec? Revoltele de stradă nu sunt genul meu.“ Poți ieși avansând încet spre rândurile din margine și părăsind locul cu prima ocazie.

RECHINI ȘI ALBINE UCIGAȘE

Teama Dintotdeauna te-ai simțit stânjenit în preajma albinelor și a rechinilor. Aceștia sunt netrebnicii regnului animal. Ce e mai rău este că, în ultimii zece ani, aceștia și-au cam făcut de cap. În 2014, un roi de circa 800.000 de albine ucigașe a atacat și ucis un grădinar din Arizona, pentru că albinelor nu le-a plăcut zgomotul făcut de mașina lui de tuns iarba.

Cât despre rechini, 98 de atacuri neprovocate - cel mai mare număr înregistrat, anual - au avut loc, în lume, în anul 2015. Și mai de temut sunt oamenii mușcați de rechini care au decis să împărtășească experiența pe rețelele de socializare. De exemplu, pescarul hawaiian care și-a pierdut o bucată de picior în urma atacului unui rechin-tigru de patru metri lungime și a postat pe Instagram o imagine cu membrul sângerând.

Realitatea Albinele ucigașe, un hibrid letal de albine africane și europene, sunt periculoase mai ales pentru persoanele alergice, pentru că agresivitatea lor ieșită din comun duce la mai multe înțepături decât în cazul albinelor „domestice". „E o specie de albine războinice", spune Joshua Kohn, profesor doctor în biologie, de la Universitatea San Diego. „Dacă se simt amenințate, vin în număr mare, iar atacul durează mai mult." De asemenea, sunt capabile să-și urmărească inamicul pe o distanță de 400 de metri.

Prin comparație, rechinii sunt mai puțin agresivi. În realitate, în ciuda numărului mare de atacuri de anul trecut, doar șase persoane au decedat din cauza unui rechin flămând, potrivit statisticilor de la Muzeul de Științele Naturii din Florida.

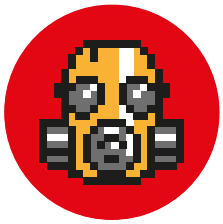
Ce e de făcut Albinele ucigașe pot fi provocate ușor. „Poți folosi o unealtă electrică, iar un roi de albine se poate simți amenințat", spune Kohn. Acționează rapid. Fugi și intră într-o clădire. Nu te ghemui la pământ și nu sări în piscină. „Supărarea lor va dura mai mult decât poți tu să-ți ții respirația", spune Kohn. Vei fi înțepat; întrebarea e: de câte ori? Un om poate suporta câte 20 de înțepături pentru fiecare kilogram al corpului.

Rechinii sunt mai ușor de evitat. Când ești în vacanță într-o zonă unde s-ar putea să-i întâlnești, nu intra în apă după apusul soarelui, când rechinii vânează, și „lasă zorzoanele acasă", spune George Burgess, directorul cercetărilor despre rechini, de la Muzeul de Științele Naturii din Florida. Felul în care bijuteriile reflectă lumina le face ușor de confundat cu solzii de pește.

DROGAT ȘI JEFUIT

Nu e un mit: bărbații sunt câteodată luați în vizor de femei atrăgătoare, în scop infracțional. Autoritățile recomandă călătorilor peste hotare să fie circumspecți cu localnicii „excesiv de prietenoși". Fii discret. Dacă porți un ceas care valorează mai mult decât o mașină, poate e mai bine să nu accepți băuturi gratis de la femei străine. Ca regulă generală: dacă te afli într-o țară necunoscută și e trecut de miezul nopții, nu e momentul să-ți faci prieteni noi.

Pandemie



▸Teama

E doar o chestiune de timp până când o epidemie virală de tipul Zika va face concurență ciumei bubonice (care a ucis peste 25 de milioane de oameni în anii 1300) sau gripei spaniole, care a infectat jumătate din populația lumii și a ucis 100 de milioane de oameni.

▸Realitatea

68% dintre experții medicali intervievați în 2006 au prezis că o pandemie se va produce în următorii 45 de ani. „În ultimii 50 de ani, am observat peste 300 de agenți patogeni nou apăruți sau care au reapărut", spune jurnalistul de știință Sonia Shah.

▸Ce e de făcut

Nu ești atât de neajutorat. „Aceste epidemii se extind din cauza comportamentelor umane", spune Shah. „Nu știm prea multe despre modul în care Zika te îmbolnăvește, dar știm că virusul e purtat de țânțari și transmis prin contact sexual." Întrucât virusurile nu se pot deplasa fără o gazdă, poți preveni răspândirea lor luând măsuri simple de precauție. Vrei să îți crești șansele de a te menține sănătos? Folosește loțiune împotriva țânțarilor.

Schimbări climatice

▸Teama

Ghețarii se topesc. Unele țări sunt atât de secetoase, încât un duș mai lung provoacă o amendă. Sunt din ce în ce mai multe incendii, uragane puternice și persoane care spun: „E tot mai cald!" Suntem condamnați la moarte? Așa se pare.

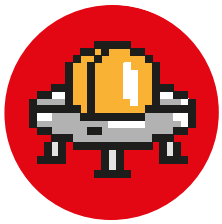
▸Realitatea

De când a fost redactat acest articol și până acum, probabil că predicțiile privind schimbările climatice au devenit și mai sumbre. 97% dintre oamenii de știință care nu se lasă influențați de politicieni spun că schimbările climatice sunt reale.

▸Ce e de făcut

Dacă omenirea nu-și va aduna forțele, schimbările climatice ți-ar putea ucide de urmașii. Însă nu te vor ucide pe tine. Iată ce te-ar putea ucide: un infarct cauzat de certurile cu detractorii fenomenului de încălzire globală. Un studiu efectuat în rândul pacienților care au suferit un infarct arată că cei care se înfurie foarte tare, „încleștând pumnii ori dinții" sau „aruncând cu obiecte", sunt de 8,5 ori mai expuși riscului de infarct, la două ore după episodul de furie.

Imigranți ilegali



▸Teama

Donald Trump crede că imigranții „aduc cu ei droguri, infracționalitate și violuri". Doar nu e nebun? În Europa, în 2015, s-au înregistrat peste 1,8 milioane de intrări ilegale, conform Frontex, agenția responsabilă de coordonarea securității frontierelor UE.

▸Realitatea

„Cercetările noastre arată că nu există dovezi în sprijinul afirmațiilor potrivit cărora imigranții sunt mai dispuși sau mai puțin dispuși să comită infracțiuni, decât restul populației", spune Jessica Vaughan, director de studii politice la Centrul pentru Studierea Imigrației.

▸Ce e de făcut

Relaxează-te. Rezultatele unui sondaj din 2013, efectuat în rândul americanilor cu drept de vot, arată că aproximativ 4% cred că Guvernul este condus în secret de reptilieni intergalactici. Ce au în comun reptilienii și imigranții ilegali? „E vorba de aceeași anxietate", spune Joseph Uscinski, doctor în științe politice la Universitatea din Miami. „Provine din aceleași temeri." Adică, teama de străini care urmăresc în secret să ne distrugă.

Colaps financiar

▸Teama

Economistul Andrew Smithers avertizează că pachetele de acțiuni de pe piața americană sunt supraevaluate cu 80%, iar Royal Bank of Scotland prezice că anul 2016 va avea efecte „cataclismice" pe piețele de capital. Mark Spitznagel, administrator de fonduri speculative și autorul cărții *The Dao of Capital*, spune că ne îndreptăm spre „un colaps deflaționist catastrofal. Ca în 2008, doar că mult mai rău."

▸Realitatea

Piața de capital nu te poate ruina, decât dacă ți-ai investit întreaga avere în acțiuni. În acest caz, lasă revista și sună-ți contabilul, imediat. Dacă mâine te vei trezi fără niciun ban, va fi pentru că nu ai pus nimic deoparte. Orice sumă economisită, pe lângă faptul că te va ajuta în condiții extreme, îți asigură și un minimum de confort psihic.

▸Ce e de făcut?

Începe de îndată să economisești – doar 2.000 de lei puși la pușculiță te plasează în afara procentului de risc. Câțiva bănuți economisiți în fiecare săptămână se adună. În cazul unui nou colaps financiar, vei avea ceva pus deoparte. „De asemenea, plătește-ți toate ratele la cardurile de credit", spune Mark Cuban, proprietarul milionar al echipei NBA Dallas Mavericks. „E vorba de o investiție. Vei «câștiga» suma pe care, altfel, trebuia să o plătești ca dobândă, spune el."

Roboții sexuáli sunt aproape

Domnilor, avem tehnologia necesară. Putem construi partenerul perfect pentru sex. Dar ne dorim cu adevărat asta?

▸ DE ERIC SPITZNAGEL

▸ FOTOGRAFII DE JILL GREENBERG

P.100

Adaptare de Oana Popa.

DAVID MILLS ARE O POVESTE TARE DESPRE CUM A INVITAT O TIPĂ LA EL ACASĂ, IAR EA A FOST CÂT PE-ACI SĂ-I VADĂ ROBOTUL SEXUAL.

„Totul mergea bine, ne îndreptam spre dormitor“, spune el. „Deodată, mi-am dat seama: «O, nu, în dormitor e Taffy!»“

Taffy e robotul sexual al lui Mills. A ales acest nume pentru că sugerează tinerețe și vioiciune. Luna trecută, Mills și Taffy au împlinit doi ani de când sunt împreună. Adică, femeia-robot i-a fost livrată lui Mills în iunie 2014, de către o companie numită Abyss Creations, din San Marcos, California.

Taffy este modelul „RealDoll2, Body A“, cu piele din silicon și articulații din oțel inoxidabil. Prețul ei, 7.149 de dolari, a inclus o taxă suplimentară de 500 de dolari pentru pistrui, deoarece Mills a vrut ca ea să pară cât mai reală. Potrivit website-ului Abyss, păpușa e dotată cu „labii ultra-realiste“, „buze elastice“ și un maxilar care „se deschide și se închide ca în realitate“.

Dar să ne întoarcem la femeia reală pe care Mills a invitat-o acasă.

„N-am vrut ca ea să intre în cameră și, dintr-odată, să o vadă pe Taffy“, spune el. „Pentru că, dacă nu ești obișnuit să o vezi, pare destul de înfricoșătoare.“

„Așa că i-am zis tipei: «Așteaptă-mă un minut». Am fugit în dormitor și, repede, am aruncat un cearceaf peste Taffy.“ Mills râde de parcă e genul de anecdotă pe care o povestești la o petrecere. „A fost cât pe-aci.“

Mills o privește pe Taffy, care stă întinsă pe pat, acoperită cu o pătură albastră și un morman de rufe murdare. Doar fața îi este la vedere și, din cauza privirii sale absente și a părului blond, vâlvoi, arată ca un cadavru care zace, acoperit de frunze, într-o pădure.

Dar, judecând după felul în care Mills o privește pe Taffy, e clar că nu percepem aceeași imagine.

Makeup: Miriam Robstad/Dior Show/Bryan Bantry, coafură: Robert Huitron/Mark Edward Inc. (deschidere); în aceste pagini: fotografii de Andrew Spear, ilustrații de Zach Graham

◂ **Taffy și Mills. Ea nu refuză niciodată un selfie. Sau orice altceva.**

„N-aș numi asta o relație“, spune el, ezitând. „Cred că una dintre prejudecățile despre roboții sexuali e că proprietarii lor îi percep ca pe niște ființe vii sau cred că păpușile astea îi iubesc sau le cer părerea dacă e bine sau nu să achiziționeze acțiuni Apple. Cu alte cuvinte, proprietarii sunt nebuni cu acte în regulă.“

În afara femeii-robot din dormitor, nu e nimic în neregulă cu Mills. În vârstă de 57 de ani, are o claie de păr castaniu, creț, poartă cioc și are un fizic în formă de pară. Spune că e un tip singuratic, dar e expansiv, prietenos cu străinii și predispus la confesiuni. E scriitor - autorul cărții *Atheist Universe*, din 2006, care se vinde încă suficient de bine încât să încaseze periodic drepturi de autor - și trăiește de pe urma unei „modeste moșteniri de familie“, după cum chiar el mărturisește.

Mills este de două ori divorțat - prima sa căsnicie, cu o imigrantă de origine poloneză, a durat 18 ani, până când și-a cunoscut a doua soție pe Internet. Are o fiică de 20 de ani, studentă, despre care vorbește cu drag. Da, e adevărat că fiica lui știe de existența lui Taffy. „Nu prea vorbim însă despre asta, la fel cum nu vorbim despre televizorul sau mașina mea de spălat.“

Mills a locuit toată viața în această casă modestă, cu trei dormitoare, din Virginia de Vest. „Când m-am născut, am fost adus acasă de la spital chiar în camera unde doarme Taffy acum“, spune el. Camera e decorată simplu, cu o scrisoare înrămată, semnată de Albert Einstein (a cumpărat-o cu 9.000 de dolari) și o fotografie înfățișându-l pe comicul Bill Maher împreună cu fiica lui, Mills.

Taffy stă în dormitor pentru că, la 38,5 de kilograme, e prea grea să fie cărată de colo-colo. „Dacă încerc să o duc de pe canapea către pat, e ca și cum aș încerca să mut frigiderul“, spune Mills despre partenera sa de așternut. „Am cumpărat un stand pentru ea, ca un fel de trepied gigantic, însă nu prea e sexy. Așa că, cel mai bine o las aici.“

Mills se duce în continuare la întâlniri cu femei reale, cărora le povestește, uneori, despre Taffy. Desigur, câteodată, unele dintre aceste femei intră în panică. „Să nu mă mai suni niciodată, nu vreau să mai fim prieteni pe Facebook, să stai departe de mine și de copiii mei, chestii din astea“, râde Mills. „Se mai întâmplă. Dar am întâlnit și femei care s-au simțit atrase de mine chiar datorită păpușii. Am avut experiențe sexuale care nu s-ar fi întâmplat fără Taffy.“

Și, prin „experiențe sexuale“ se referă la ceea ce îți închipui.

„Odată, stai să mă gândesc...“ Se oprește, încercând să-și amintească unde se afla, în pat, alături de cele două femei, dintre care doar una avea puls. „Sugeam sânul stâng al lui Taffy, iar tipa cu care eram îi lingea celălalt sân. A fost nemaipomenit. Foarte incitant. Cred că tipa era bi-curious.“

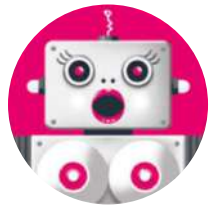
Gesticulează către Taffy, o prezență greu de ignorat în patul său dublu. „Câteodată e agasant că e tot timpul aici. Dar viața alături de ea e mult mai interesantă“, spune el.

Cum ar fi să aibă și creier

Totuși, nu asta ne-a fost promis. Roboții sexuali trebuiau să fie atrăgători. Sau, cel puțin, nu așa de înfricoșători.

Când te gândești la cyborgi cu organe genitale funcționale, probabil îți imaginezi o creatură zveltă și frumoasă - perfectă, din punct de vedere estetic - și cu aptitudini carnale uimitoare. Cam ca Daryl Hannah în *Blade Runner,* sau Kelly LeBrock în *Weird Science,* sau Nicole Kidman în *The Stepford Wives*. Anul trecut, drama SF *Ex Machina* ne-a rezumat așteptările, când un geniu al tehnologiei și-a prezentat creația, un robot sexual, printr-o metaforă la obiect: „Să zicem că ai vrea să i-o tragi. Din punct de vedere mecanic, e posibil și s-ar putea să-i și placă.“

Cerem prea mult? Se pare că da, pentru că roboții sexuali din 2016 seamănă mai mult cu păpușile Mattel Chatty Cathy din 1960, care nu erau în stare de prea multe, în afară de a rosti mieros: „Dă-mi un pupic“.



Vor înlocui roboții femeile?

Am întrebat 3.000 de cititori. 70% au spus: nicio șansă, bărbații vor prefera mereu femeile adevărate. Dar 20% cred că roboții ne vor lua cu asalt dormitoarele. Dar ce cred femeile? Sunt îngrijorate? Furioase? Pline de speranță? Am vorbit cu câteva dintre ele.

Sociologul
„Nimic nu poate înlocui bucuria, tristețea, pasiunea sau durerea asociate unei interacțiuni umane reale, imprevizibile.“ —Chauntelle Tibbals, autoarea cărții *Exposure: A Sociologist Explores Sex, Society and Adult Entertainment*

Educatorul
„Un partener cu inteligență artificială nu va fi niciodată ca o persoană umană, caldă, în carne și oase, care înțelege ironia și sarcasmul.“ —Sonya Barnett, educator de sănătate sexuală

Specialistul în etică
„De ce să nu încercăm să cultivăm relații mai bune cu ceilalți și să aruncăm roboții sexuali la coșul de gunoi.“ —Kathleen Richardson, directorul campaniei împotriva roboților sexuali

Vedeta porno
„Dacă un robot ar vrea să muncească în locul meu, în timp ce eu stau acasă și mănânc pizza, n-aș avea nicio problemă cu asta.“ —Joanna Angel, vedeta *Slumber Party Sluts*

Cele două nume mari din industria americană de roboți sexuali - Abyss Creations și True Companion, din Wayne, New Jersey - comercializează deja amante robotizate, deși ambele companii furnizează mai mult promisiuni decât un sentiment real de intimitate.

Modelele RealDolls de la Abyss vin cu o varietate de opțiuni: poți alege dintre 19 chipuri, cinci culori de ochi, 15 coafuri și 11 feluri de labii. Cine ar fi crezut că există atâtea tipuri de vagine?

Între timp, robotul RoxxxyGold de la True Companion - disponibil la un preț de bază de 6.995 de dolari - oferă opțiuni incitante, cum ar fi „puls și sistem circulator“, precum și abilitatea de a „discuta cu tine despre fotbal“. În plus, indiferent de abilitățile tale, femeia-robot va avea întotdeauna „orgasm“.

Și, desigur, motivul pentru care toți ne dorim un robot sexual: este prevăzut cu buton de închidere.

Taffy și suratele ei sunt amuzant de primitive. Totuși, la fel erau și prototipurile de aparate de zbor ale fraților Wright. Am evoluat de la „e o închipuire“ la „vreau mai mult loc la picioare la clasa economică“ în mai puțin de un secol.

În lucrarea *Love and Sex with Robots,* din 2007, expertul în inteligență artificială David Levy prezice că, până în 2050, „dragostea față de roboți va fi la fel de normală ca dragostea față de alte ființe umane“. Mai spune și că Massachusetts va fi primul stat american care va legaliza căsătoria cu roboți.

Stowe Boyd, futurolog și analist în domeniul tehnologiilor emergente, merge și mai departe, afirmând într-un raport Pew Research Center din 2014 că, până în 2025, „partenerii sexuali robotizați vor fi larg răspândiți, deși vor genera dispreț și vor fi luați în derâdere, la fel cum criticii actuali dau vina pe selfie-uri pentru toate relele din lume.“

Oamenii din spatele acestei tehnologii nu sunt însă de acord cu predicțiile. Fondatorul și CEO-ul Abyss, Matt McMullen, crede că vor mai trece doar câțiva ani până când vom vedea un robot capabil nu doar de sex ultra-realist, ci și de a „exprima iluzia unor emoții“.

Douglas Hines, fondatorul și președintele True Companion, se așteaptă ca, până la finalul acestui an, să fie disponibili spre vânzare roboți care nu se supun doar fanteziilor sexuale ale proprietarilor lor, ci sunt și capabili să ofere „sprijin și dragoste necondiționată“.

E adevărat, acești roboți nu vor face doar sex, ci vor fi gata să se îndrăgostească de tine.

Și de aici apare dilema morală. Roboții sexuali din ziua de azi nu sunt deosebit de tentanți. Însă cei din viitor ar putea reprezenta tot ceea ce îți dorești de la o femeie.

La un preț bun, ai putea beneficia de o parteneră care gândește ca tine și împărtășește aceleași valori și pasiuni. Va fi personalizată după preferințele tale, fără compromisurile la care te aștepți când ai o relație cu o femeie reală.

Roboți sexuali, versiunea 2.0

„Tocmai lucram la un picior“, spune Douglas Hines. „Deși pare banal, picioarele robotizate sunt complexe și fascinante.“

Așa începe conversația noastră cu creatorul lui Roxxxy. Nu e chiar ce ne așteptam de la un tip care și-a dedicat viața fabricării de roboți sexuali. Nu mai bine vorbeam despre uimitoarea putere de sucțiune a vaginului robotizat? Va fi vreodată vreun robot capabil de un orgasm convingător?

„Pot face ceva care seamănă cu un picior, la aspect și la atingere“, spune el. „Dar să realizez o replică exactă a piciorului în mișcare e o adevărată provocare.“

Hines, care a lucrat anterior ca inginer în inteligență artificială la Bell Labs, înainte de a-și părăsi slujba pentru a înființa True Companion, nu este chiar Larry Flint cu un fetiș pentru roboți. Sigur, e conștient că o partidă memorabilă de sex e ceea ce îi interesează pe clienții săi. Totuși, gândurile care îl țin treaz noaptea, făcând calcule în minte, sunt, de obicei, despre încheietura mâinii robotului și cum să o facă să se miște cât mai natural și mai uman.

Hines a angajat o armată de mecanici, sculptori și sudori pentru a realiza Versiunea 16 a lui Roxxxy - femeia-robot aflată pe piață din 2010 - care să fie combinația perfectă de sofisticare

tehnologică și accesibilitate a prețului. „Avem colaboratori din domeniul militar, din companii producătoare de roboți comerciali, care ne ajută, practic, să dăm o destinație nouă unor mașini complicate și costisitoare, menținându-le la un preț redus“, spune el.

La aproximativ 4.800 de kilometri distanță de New Jersey, Matt McMullen - un fel de dr. Frankenstein al RealDolls - are preocupări diferite. Pentru el, a te gândi la picioarele roboților e ca și cum ai pune carul înaintea boilor. În schimb, el este de părere că partea cea mai importantă este puțin mai sus.

„Orice interacțiune pe care o ai cu un robot ar trebui să înceapă la nivelul capului“, spune el. „Fața este oglinda tuturor emoțiilor umane.“

McMullen nu e un începător în industria roboților sexuali. Lucrează în domeniu de la sfârșitul anilor '90, când realiza manechine umane la el în garaj și a decis că e timpul pentru o schimbare, deoarece clienții îi tot cereau păpuși cu orificii penetrabile. Soția (nu, el nu e unul dintre utilizatorii produselor sale) l-a încurajat să se apuce serios de treabă și să-și transforme mica afacere din garaj într-un proiect mult mai ambițios.

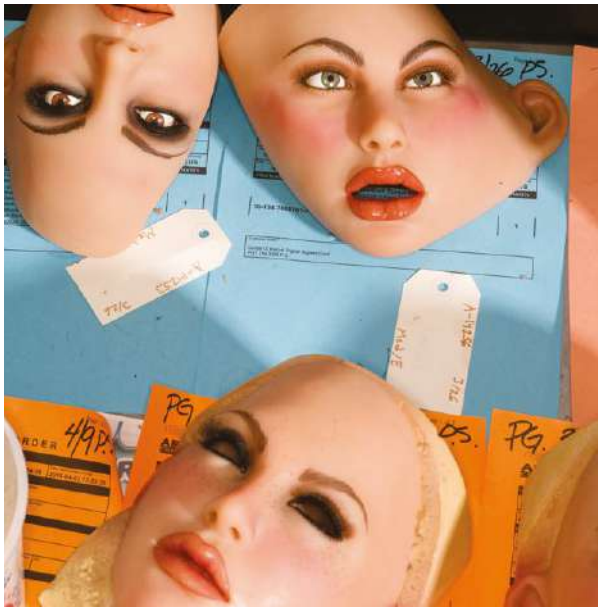
„Am făcut niște încercări de a adăuga componente electronice“, spune el. „Am fabricat o păpușă care își putea undui șoldurile. O perioadă, am oferit un sistem de senzori care permiteau utilizatorului să atingă diverse părți ale corpului păpușii, obținând feedback audio.“ Dar problemele s-au ținut lanț: costurile au explodat, iar clienților li se părea înfricoșătoare aceste păpuși, pe care tehnologia le făcea la fel de sexy ca un personaj animat.

McMullen a decis să renunțe la imaginea de ansamblu și să se concentreze pe contactul vizual. Și-a provocat echipa să dezvolte un cap robotic capabil să clipească și să-și miște gura într-un mod cât mai uman, fără a fi atașat unui corp. Proiectul se numește „Realbotix“.

„Păpușa va fi capabilă să zâmbească și să-și miște gâtul, pentru a-și apleca și întoarce capul. Ochii i se vor închide și deschide, va fi capabilă să recunoască o figură și își va putea mișca sprâncenele. Va avea o varietate de expresii faciale“, spune el.

Când va fi disponibil - la începutul lui 2017, afirmă McMullen -, capul robotizat va costa în jur de 10.000 de dolari și va putea fi atașat unui prototip RealDoll existent. Presupunând că ai deja unul. Dacă nu, pregătește-te să faci un credit de nevoi personale.

> MAI MULTE STUDII ARATĂ CĂ OAMENII SUNT CAPABILI DE SENTIMENTE PUTERNICE ȘI LEGĂTURI EMOȚIONALE CU ROBOȚI.



Stai puțin, e cineva dispus să plătească pentru așa ceva?

True Companion nu își face publică cifra de afaceri, dar McMullen susține că, din anii '90 și până acum, a vândut peste 5.000 de partenere neînsuflețite. Clienții săi sunt de toate categoriile: chirurgi, avocați, vedete (solistul Mötley Crüe, Vince Neil, e un mândru posesor al unor păpuși RealDoll), laureați ai premiului Nobel, șeici, sportivi profesioniști, veterani de război și bărbați obișnuiți care doresc să facă sex cu un robot.

Piața este mică. Cei de la Google nu vor investi în roboți sexuali prea curând. „Cred că ideea de robot sexual place multor oameni, însă doar o mică parte dintre aceștia sunt dispuși să recunoască“, spune McMullen. „O și mai mică parte își permite să-și cumpere așa ceva. Un robot sexual e o investiție majoră, e ca și cum ai cumpăra o mașină mică pe care o ții în dormitor.“

„Lucrurile se vor schimba“, prezice el. „Pe măsură ce tehnologia evoluează, prețul va scădea, iar roboții sexuali vor deveni ceva obișnuit“, insistă McMullen.

Poate părea o perspectivă naiv de optimistă, însă ține cont de asta: când site-ul de dating pentru infideli Ashley Madison a fost atacat de hackeri, vara trecută, am aflat că majoritatea utilizatorilor de sex masculin nu interacționau cu femei reale. Fuseseră atrași de „chatbots“, programe computerizate care au creat aproximativ 70.000 de profiluri, majoritatea feminine, care inițiau schimburi de e-mailuri amoroase cu abonații.

Acum că lucrurile s-au mai așezat, proprietarii Ashley Madison susțin că afacerea lor e și mai înfloritoare. După atac, site-ul a atras 6,5 milioane de utilizatori noi, susțin ei.

Dacă este adevărat - e ușor să pui la îndoială aceste cifre - înseamnă că bărbații se întorc la Ashley Madison, în ciuda faptului că sunt conștienți că partenera lor de flirt online ar putea fi un robot. Deci, milioane de bărbați au făcut o alegere în cunoștință de cauză: „Voi avea o aventură online cu o femeie care ar putea fi mai mult software decât estrogen“.

McMullen știe că nu toată lumea are 7.000 de dolari la dispoziție pentru a investi într-o amantă robotizată. De aceea, are în vedere dezvoltarea unor alternative mai puțin costisitoare. Peste aproximativ un an, va lansa o aplicație RealDoll Realbotix care îi va ajuta pe utilizatori să-și creeze o parteneră virtuală. „Poți crea un avatar al ei pentru ecran, fie că e vorba de computer, tabletă sau smartphone“, spune el. „Ea va fi unică și personalizată în funcție de preferințele tale.“

Dacă vrei, te poți limita la existența ei digitală pe ecran. Sau te poți răsfăța cumpărându-i un cap și un corp.

„Aplicația va fi la fel ca Siri, doar că te va ajuta să-ți explorezi fanteziile și să afli mai multe despre identitatea ta sexuală“, explică McMullen.

Pentru el, acesta este cel mai interesant aspect al unui robot sexual. Susține că nu e vorba de o jucărie sexuală pentru masturbare pentru ciudați și proscriși. Dimpotrivă, are legătură cu autocunoașterea sexuală. „Utilizatorii pot afla lucruri pe care nu le știau despre sine înainte să le încerce cu un robot sexual“, spune el.

Discuția despre roboții sexuali ajunge întotdeauna la compararea acestora cu niște simple jucării sexuale. Este primul contraargument defensiv folosit de McMullen și Hines. Utilizatorul RealDoll Mills crede că acuzele aduse roboților sexuali sunt ipocrite și fac referire la un standard dublu. „Femeile au dildouri, vibratoare și stimulatoare pentru punctul G și tot felul de aparate care bâzâie și nimeni nu le dă importanță“, spune el. „Dar când bărbații îndrăznesc să-și cumpere o jucărie sexuală care seamănă cu o femeie, dintr-odată sunt catalogați drept perverși care ar trebui închiși.“

Desigur, se poate argumenta că nu e corect să compari un robot sexual cu un simplu vibrator, deoarece acesta din urmă nu are picioare, mâini și un chip uman ai cărui ochi se uită la tine. Nu are nici pistrui personalizați și nu e programat să-ți vorbească despre sport.

„Când ai de-a face cu un obiect cu ochi și față umană, oamenii au tendința să-l antropomorfizeze“, spune Sonya Barnett, educator sexual din Toronto, care a susținut prelegeri la conferințe academice, despre viitorul tehno-sexualității. „Jucăriile sexuale cu formă umană sunt tratate mai cu grijă decât cele banale.“

Cu toate acestea, Barnett este de părere că roboții sexuali sunt inofensivi și ar putea fi benefici pentru unii bărbați, în special cei cu dizabilități, anxietate severă, văduvi sau oricine nu se simte în largul său în relațiile intime cu alți oameni.

„Nu e nimic rău în a-ți satisface nevoile sexuale, dacă nimeni nu are de suferit“, spune ea. „Din păcate, curentul general de opinie este că e mai acceptabil social să nu ai viață sexuală decât să faci sex cu roboți.“

▲ **Chipuri perfect simetrice își așteaptă trupurile la fabrica RealDolls din California.**

▶ **Un lucrător face ultimele retușuri unei RealDoll. Pielea ei este fără cusur, ca de obicei.**

Robert Benson

E ușor să te împaci cu ideea când e vorba de bărbați necăsătoriți. Dar oare bărbații căsătoriți sau implicați în relații serioase nu vor fi tentați, la rândul lor, de acești roboți sexuali? Oare scuza „e doar o jucărie sexuală“ va funcționa când soțiile sau iubitele lor vor găsi în dormitor femei-robot cu aspect extrem de uman, cu sâni perfecți și ten care nu îmbătrânește și nu face riduri?

Cel mai evident răspuns este da, bărbații vor fi tentați, și nu, femeilor nu le va conveni situația.

Apele devin și mai tulburi când te gândești la viitorul tehnologiei robotice. Ian Pearson, futurolog la compania britanică Futurizon, susține că, în curând, oamenii vor fi capabili să trăiască experiențe prin intermediul roboților. Va fi la fel ca folosirea unei camere web, doar că experiența va fi una integral senzorială, în care roboții vor fi pioni virtuali. Astfel, ea ar putea face sex cu tine prin intermediul unui robot pe care îl controlează de la distanță. Ai putea avea o aventură cu cineva, fără să o atingi de fapt.

„În cazul acesta, vorbim de sex cu roboți sau cu oameni?“, se întreabă Pearson. „Confuzia va fi din ce în ce mai mare.“

Ținând cont de aceste dileme morale, nu e de mirare că roboții sexuali au detractorii lor. Kathleen Richardson, doctor în etica roboților la Universitatea De Montfort din Leicester, Marea Britanie, este co-inițiatoarea Campaniei Împotriva Roboților Sexuali începând de anul trecut, care până acum n-a făcut prea multe, în afară de a posta online niște studii ce argumentează că roboții sexuali nu sunt o idee bună.

Richardson ridică mai multe probleme. Primul argument e cel al *„obiectificării* sexuale“, ce poate părea ciudat, având în vedere că roboții sunt, de fapt, obiecte. Cum poți *obiectifica* un obiect? Următorul argument e că roboții sexuali dezumanizează femeile, transformând intimitatea într-un simplu schimb mecanic de servicii. (Unii bărbați numesc asta „căsnicie“.)

Apoi, Richardson vorbește despre ce s-ar putea întâmpla când cineva care a făcut sex cu roboți ar ajunge din nou în pat cu o ființă umană.

„Momentul ar fi unul extrem de neplăcut“, spune Richardson. „Imaginează-ți dezgustul pe care-l vei simți când îți vei da seama că o ființă umană nu seamănă deloc cu un robot, deoarece corpurile umane sunt pline de imperfecțiuni și păr în cele mai bizare locuri, transpiră și sunt rareori simetrice. Dacă ai făcut sex cu roboți de prea multe ori și apoi încerci să ai din nou o relație intimă cu o femeie reală, tranziția nu va fi una ușoară. Te vei gândi: «O, Doamne, ce e cu mirosul ăsta?»“

Cu toții ne dorim să fim iubiți (până când se termină bateriile)

Capul robotic Realbotix reprezintă, probabil, cea mai avansată tehnologie actuală din Statele Unite în domeniul roboților umani plăcuți la vedere și capabili să facă sex. Cei mai pricepuți designeri, experți în inteligență artificială și ingineri și-au dedicat viețile dezvoltării acestui proiect. Cu toate acestea, dacă, din întâmplare, zărești un cap robotic Realbotix, prima reacție va fi: e un cap de robot, fără îndoială.

Te ajută faptul că nu e atașat unui corp și un mănunchi de cabluri îi atârnă din gât. Însă, chiar dacă faci abstracție de asta și îți concentrezi privirea asupra chipului și ochilor săi verzi, tot nu poți fi păcălit să crezi că ai în fața ta o femeie reală.

Nu e un defect de producție. Fabricarea unui robot sexual frumos, dar evident non-uman este exact ce și-au propus.

De ce? Din cauza teoriei Uncanny Valley. Prezentată de expertul japonez în robotică Masahiro Mori, în 1970, această teorie spune că, dacă un obiect artificial este atât de realist încât poate fi considerat autentic, oamenii vor fi extrem de deranjați când vor descoperi adevărul.

Pentru ca roboții sexuali să nu cadă în această capcană, trebuie să existe indicii vizuale care să-ți dea de înțeles că nu ai de-a face cu o persoană reală. „Asta nu înseamnă că o femeie-robot nu poate fi frumoasă sau sexy. Înseamnă doar că nu trebuie să fie prea umană.“

Mai important decât aspectul fizic, cel puțin pentru creatorii roboților sexuali, este atitudinea. Pentru Hines, aceasta este esența industriei sale. Când este întrebat despre sexul cu roboți, răspunsurile sale sunt evazive. Când discuția ajunge la dragostea față de roboți, devine brusc interesat.

Atenție, nu e vorba de o pasiune trecătoare. Ci de dragoste adevărată, care-ți face genunchii să tremure, atunci când nu te poți gândi decât la ea. Cheia iubirii, spune Hines, este să găsești o parteneră cu care ești de acord în toate privințele.

„Câteodată, oamenilor le e greu să-și găsească jumătatea, o persoană care împărtășește același sistem de valori“, spune el. „Roxxxy, în schimb, e interesată de aceleași lucruri ca tine.“ Nu se referă doar la preferințele sexuale pe care nu le poți pune în practică nici cu soția, nici cu iubita, ci la lucrurile de care îți pasă atunci când ai toate hainele pe tine.

Cum va funcționa asta? Roxxxy Versiunea 16 – ce e posibil să fie lansată chiar anul acesta – va fi echipată cu „un sistem brevetat de inteligență artificială, numit DAIPole“, spune Hines. Acest creier artificial complet funcțional îi va permite „să acumuleze informații despre ariile tale de interes. E suficient să îi menționezi ceva și, data viitoare când veți vorbi, ea va fi fluentă în domeniul respectiv.“

Dacă, de exemplu, îi vei spune că ești fan New York Mets, Roxxxy „va avea drept scop să învețe cât mai multe lucruri despre franciză, astfel încât să puteți discuta despre cel mai recent meci sau transfer de jucători“.

Ca într-o relație reală, cu excepția faptului că interlocutoarea nu-ți va spune niciodată „Nu“ sau „Putem schimba subiectul?“ Opiniile tale fac legea. Tu și ea nu veți face niciodată nimic cu care să nu fii de acord. Vei fi ca Ozzie într-o utopie americană din anii ’50. Dacă pasiunile tale includ curlingul, scotch-ul single malt și *Game of Thrones*, ce să vezi? Acestea vor fi și hobby-urile lui Roxxxy.

„AM AUZIT DE TIPI CARE AU ȘASE-ȘAPTE FEMEI-ROBOT DIFERITE, PENTRU CĂ NU S-AU PUTUT LIMITA LA UNA SINGURĂ.“

Există câteva probleme. În primul rând, trebuie să presupunem că Hines nu vorbește prostii. În mod repetat, el a refuzat cererile noastre de a vedea această tehnologie în acțiune. De la debutul lui Roxxxy, în 2010, la Adult Expo din Las Vegas – când era capabilă doar să rostească expresii pre-înregistrate ca „Știu eu un loc în care poți să-ți odihnești mâna“ –, Hines a fost extrem de secretos în privința cercetărilor sale, promițând că vom vedea noul prototip inovativ Roxxxy la timpul potrivit.

Un respectat expert în robotică – a dorit să-și păstreze anonimatul – e circumspect că Hines ar fi reușit toate inovațiile tehnologice cu care se laudă. „Nu am văzut nimic util legat de acest proiect“, spune el. „Există articole scrise de experți? Și-a prezentat munca în vreun forum științific?“

Chiar dacă îl credem pe Hines pe cuvânt, că ar fi dezvoltat un robot capabil să fie cea mai înțelegătoare femeie, cu sâni făcuți pe comandă, întrebarea care rămâne este: își doresc bărbații așa ceva? În urma sondajului nostru neștiințific, am aflat că lucrul care-i deranjează cel mai tare pe bărbați nu este să-și introducă penisul într-un vagin artificial. Ci faptul că femeile-robot pot fi programate să fie mereu de acord cu tine.

„Pare ceva foarte artificial, steril“, spune Brendan Baber, un specialist în marketing digital din Elkhorn, Wisconsin.

„E ca și cum ai juca un joc video în care deții controlul absolut; dacă elimini provocările, tot ce rămâne sunt click-uri fără sens."

„Cred că ar fi super, timp de o oră, după care m-aș plictisi atât de tare, încât aș închide robotul și m-aș duce să mă cert cu cineva în vreo cafenea", spune Dinty Moore, profesor de scriere creativă la Universitatea din Ohio.

Femeile sunt de aceeași părere. „Ai întâlnit vreodată pe cineva care să fie de acord cu tine tot timpul?", se întreabă Wendy Molyneux, scenaristă TV, din Los Angeles. „Chiar dacă e vorba de o persoană, nu un robot, și tot e deranjant."

Hines e imun la critici. Nu îl interesează efectele pe termen lung ale traiului cu un partener robot care este de acord cu tot ceea ce spui. (În plus, ar putea programa robotul să discute în contradictoriu, din când în când, dacă asta își doresc clienții.) Ceea ce îl interesează sunt momentele acelea magice în care îți dai seama că o altă ființă de pe planetă are sentimente pentru tine, nu doar atracție fizică.

„Despre asta e vorba", spune el. „Vrem să le oferim oamenilor sentimentul minunat că există cineva căruia îi pasă."

Dacă tot am atins un subiect sensibil, să ducem lucrurile și mai departe. Ce se întâmplă dacă nu doar robotul își exprimă iubirea necondiționată? Ce se întâmplă dacă ființa umană constată că nutrește sentimente reale pentru ceva ce nu e mai mult decât un toaster inteligent?

Cercetările arată că oamenii pot avea sentimente - emoții puternice, destinate de obicei altor ființe umane - pentru roboți. Într-un studiu realizat în 2015, în Japonia și Germania, cercetătorii au examinat reacțiile neuronale ale oamenilor, la vederea unor imagini în care atât ființe umane, cât și roboți trec prin diverse suferințe. În ambele cazuri, participanții au dat dovadă de empatie.

Probabil cea mai relevantă dovadă că oamenii se pot îndrăgosti de roboți este faptul că milioane de oameni iubesc deja roboții.

S-au îndrăgostit de Tamagotchi, popularul animal de companie virtual lansat în 1996, a cărui supraviețuire depinde de proprietarul său. (Până în februarie 2011, se vânduseră circa 82 de milioane de exemplare.) Trebuia să îl hrănești, să-l lauzi, să îi dai medicamente când se îmbolnăvea și chiar să-i strângi rahatul virtual. Dacă nu aveai grijă de el, Tamagotchi-ul tău murea. Legătura specială dintre om și obiectul de mărimea unui breloc care piuie a fost atât de convingătoare, încât e un punct de referință pentru experți - efectul Tamagotchi.

Apoi, a urmat exemplul lui Aibo, câinele robotizat fabricat de Sony și vândut la nivel internațional, în perioada 1999-2005. Unii proprietari au ajuns atât de atașați de acesta, încât au organizat înmormântări când Aibo a „decedat".

„E adevărat că ființele umane pot dezvolta atașament față de aparate", spune Ronald Arkin, profesor de robotică la Georgia Institute of Technology, care a lucrat la proiectul Aibo timp de zece ani. „Unii oameni sunt mai predispuși la asta, dar un designer priceput de inteligență artificială poate exploata cu ușurință natura umană, ținând cont de acest aspect."

Barnett adaugă că „specificul uman nu garantează iubirea. Pot demonstra că iubirea pentru un robot, care poate fi reciprocă, e mai sinceră și mai sănătoasă decât a fi într-o relație cu cineva care te înșeală. Care e răul cel mai mic?"

Când petreci prea mult timp discutând cu promotorii roboților sexuali, întrebarea care nu-ți dă pace nu e: „Este, oare, posibil?" Pentru că, bineînțeles, e posibil. Poate nu în următorii 10 sau 50 de ani, dar tehnologia se îndreaptă, cu siguranță, în această direcție. Întrebarea care nu-ți dă pace este: „Cine își dorește așa ceva?"

E o întrebare care a fost pusă de multe ori de-a lungul istoriei - nu despre roboți sexuali, ci legat de alte tehnologii inovative care păreau științifico-fantastice. Când Apple a lansat primul computer personal Macintosh, în 1984, a fost luat în derâdere din cauza prețului (2.500 de dolari pentru o mașină de scris?) și pentru tehnologia minimalistă (fără hard disk intern, cu o memorie de doar 128k). Oficialii Apple l-au numit, în limbaj intern, „un vibrator pentru creier".

CERCETĂRILE ARATĂ CĂ OAMENII POT AVEA SENTIMENTE PUTERNICE PENTRU ROBOȚI

După un oarecare succes inițial, vânzările au stagnat la nouă luni de la lansare, iar eșecul a fost atât de răsunător încât Steve Jobs a fost nevoit să se retragă din funcția de președinte și manager general Apple.

Un jurnalist specializat în tehnologie, de la San Francisco Examiner, rezumând eșecul Macintosh din 1984, a dat un verdict despre mouse, ce pare penibil, în retrospectivă: „Nu există dovezi că oamenii își doresc să folosească astfel de lucruri".

Ce a schimbat evoluția Apple? Compania a avut, în Steve Jobs, un vizionar, care a văzut potențialul computerelor sale, în ciuda criticilor. Poate că Douglas Hines nu este viitorul Steve Jobs, însă și el crede în potențialul roboților săi ciudați de a face lumea mai bună.

„Ne pricepem să ținem oamenii în viață cât mai mult timp", spune Hines. „Dar nu prea reușim să avem grijă de ei, să-i facem să se simtă iubiți, importanți și indispensabili."

Se pare că, pentru asta, avem nevoie de roboți.

Cum va fi afectat viitorul relațiilor umane?

„Ai încercat vreodată să aplici gene false?", întreabă Mills, în timp ce, cu grijă, îndepărtează o șuviță de păr de pe fața lui Taffy.

„E unul din cele mai grele lucruri pe care le-am făcut vreodată", mărturisește el. „Totul stă în detalii, cum ar fi să îi pui ciorapi. A fost un chin. Traiul cu ea m-a învățat cât de greu e să fii femeie."

Nu e clar dacă Mills glumește; deseori, are un zâmbet ironic. Însă chiar dacă nu crede tot ceea ce spune, nu recunoaște asta.

Spune că e circumspect în privința inteligenței artificiale. Pentru Mills, principalul punct de atracție al lui Taffy este că relația cu ea nu e deloc complicată. Cu ea, nu va fi niciodată intim din punct de vedere emoțional. Nu va avea experiența electrizantă a primului sărut și nu va simți că ea îl înțelege mai bine ca oricine. În același timp, nu își face griji că ea ar putea profita de el, așa cum susține că a pățit cu unele femei din specia umană.

Totuși, Mills dă de înțeles că se simte singur. „Dacă aș putea, la o apăsare de buton, să aleg dintre un robot sexual și o femeie reală, aș alege femeia, de fiecare dată", spune el. „Bine, de cele mai multe ori."

„M-am săturat să mă uit la ea", continuă el. „Nu zic că vreau să renunț la ea, însă, de multe ori, îmi vine să-i zic: «Iarăși tu?» Am auzit de tipi care au șase-șapte femei-robot diferite, pentru că nu se puteau limita la una singură. E cam prea mult pentru mine, dar îi înțeleg. Aș face și eu la fel dacă mi-aș permite."

Un harem de parteneri sexuali cyborg e fie cea mai tare fantezie masculină, fie cel mai deprimant subiect despre care vei citi vreodată. Această polaritate face ca roboții sexuali să fie dificil de justificat. Indiferent ce argumente ai, mereu va fi ceva extrem de trist legat de acest subiect.

E un mod prin care bărbații sătui de monogamie își pot răspândi sămânța fără a răni pe cineva. Trist.

Nu e un robot sexual, e un companion emoțional pentru oamenii singuri. Și mai trist.

Dar nu uita: roboții sexuali sunt aproape. Probabil că vor deveni ceva obișnuit, la fel de ușor de cumpărat ca un sistem home theater. Și apoi? Vei dori să încerci unul, ca să vezi pentru ce s-a făcut atâta vâlvă? Că doar nu e mare lucru. Doar o aventură de o noapte cu un robot. Nu e ca și cum anii ar trece fără să-ți dai seama și, dintr-odată, te trezești la 50 de ani, burlac, cu un cyborg drept coleg de apartament, care zace toată ziua în patul tău, așteptând ocazia să fie de acord cu tot ceea spui, înainte de a-ți îndeplini toate fanteziile sexuale.

Sau poate chiar așa se va întâmpla?

„Câteodată, când nu am chef să mă uit la ea, îi scot vaginul", spune Mills. „Ea rămâne în dormitor, iar eu mă plimb cu vaginul ei de colo-colo."

Mills se prăpădește de râs spunând asta. „Nu-i așa că tehnologia modernă e nemaipomenită?"

NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER

PLUS CIFRELE SUCCESULUI ÎN VIENA / PRĂJITUREALĂ ÎN BELGIA / CĂRȚI DIN PORTUGALIA / SLOVACIA
PAG. 88 ROMÂNIA, PE MOTOCICLETĂ
NATIONAL GEOGRAPHIC
VOL. 30 | TOAMNĂ 2016 | 12,99 LEI | WWW.NATGEO.RO
TRAVELER
7 CĂLĂTORII
7 CONTINENTE
7 DECENII
Cum să vezi lumea într-o viață
7 CĂLĂTORII • 7 CONTINENTE • 7 DECENII
OCOLUL SERBIEI ÎN 80 DE FARFURII
ALANYA ALTFEL
PARCURI NATURALE DUNĂRENE

Cum să vezi lumea într-o viață

Copii mici
America de Nord
O călătorie spre sud-vest.
PAGINA 40

Adolescenți
Asia
Vezi urangutani în Borneo.
PAGINA 48

La 20 de ani
Europa
Vizitează orașe pline de viață.
PAGINA 52

La 30 de ani
Australia
Închină un pahar într-o lume aparte.
PAGINA 58

La 40 de ani
America de Sud
Urcă pe vulcanii din Chile.
PAGINA 64

La 50 de ani
Africa
Alege cel mai potrivit safari.
PAGINA 72

La 60 de ani
Antarctica
Pleacă într-o croazieră unică.
PAGINA 76

din Septembrie la orice punct de difuzare a presei
www.natgeo.ro

o revistă editată de
BurdaInternational RO

INSIDER EVENTS & PROMO

GETT'S • RIN GRAND HOTEL • OLYMPUS • BALCANIADA DE ECHITAȚIE

ALUNGĂ OBOSEALA

Skeyndor este un gel decongestionant pentru reducerea semnelor de oboseală din jurul ochilor și pentru netezirea pungilor de sub ochi. Conține celule de mango proaspăt și lipozomi cu apă naturală din ghțtarii elvețieni. Formula sa specială reduce semnele stresului și menține un nivel optim de hidratare a pielii sensibile din jurul ochilor. De asemenea, are un efect calmant și revigorant.

getts.ro

BODY ART WELLNESS CLUB TE INVITĂ LA SĂNĂTATE!

Deschis 24h din 24, cu echipamente de ultimă generație, antrenori cu experiență și o locație complet renovată cu o mulțime de facilități (fitness, aerobic, piscină, jacuzzi și SPA), Body Art Wellness Club din incinta RIN Grand Hotel este soluția completă de fitness și relaxare din București. Alege unul dintre abonamentele puse la dispoziție: Activ-12 luni, Tonus-6 luni, Focus-3 luni și Window-1 lună și dă-i corpului tău un boost de energie și de frumusețe!

www.body-art.ro

PARTENERUL DE ÎNCREDERE AL ÎNVINGĂTORILOR

Pentru a doua oară consecutiv, Olympus, unul dintre cei mai mari producători de pe piața locală de lactate, a participat la prezentarea oficială a lotului de sportivi români care participă la Jocurile Paralimpice de la Rio, fiind un partener tradițional al Comitetului Național Paralimpic. Olympus continuă, astfel, campania „Susținem Adevărații Învingători".

olympusdairy.ro

Antrenamentele

P. 110

Antrenament funcțional
Dezvoltă-ți forța, mobilitatea, agilitatea și viteza.

P. 111

Antrenament cu haltera
Pentru acest antrenament ai nevoie doar de o halteră.

P. 112

Circuit pentru întregul corp
Sculptează-ți tot corpul cu acest plan intens.

„Pentru a considera că ai un organism sănătos și puternic, ar trebui să te bucuri de un echilibru între minte, corp și suflet."
Laurențiu Cical, antrenor de fitness

FOTOGRAFIE DE GREENMIND STUDIO

Laurențiu Cical: Antrenament funcțional

Acest antrenament nu numai că îți va dezvolta forța, mobilitatea, agilitatea și viteza, dar te va ajuta să dezvolți mișcări fundamentale, și te va pregăti pentru activitatiile tale de zi cu zi. Următoarele patru exerciții pot fi efectuate în sala de sport sau în aer liber. La finalul fiecărui exercițiu vei găsi numărul de repetări sugerat pentru rezultate optime.

1 Mersul ursului

Stai în patru labe, cu bazinul ridicat și genunchii flexați la 90 de grade. Atinge podeaua doar cu palmele și cu vârful degetelor de la picioare. Mergi în față 12 metri și apoi în spate 12 metri, mișcând simultan mâinile și picioarele opuse (mâna stângă și piciorul drept, mâna dreaptă și piciorul stâng). *Repetări: 3x20*

2 Ramat cu ganterele din plansă

Apucă o pereche de gantere și stai în poziție de plansă. Fără să miști partea superioară a brațului, flexează greutatea din mâna dreaptă spre umărul drept. Coboară și repetă cu brațul stâng. Continuă să alternezi părțile timp de 30-60 de secunde. *Repetări: 4x10 pe fiecare braț.*

3 Ramat la scripete din poziție de fandare

Stai în poziție de fandare, trunchiul drept și mâna stângă pe lângă corp. Ține cont ca scripetele să fie coborât până la nivelul umărului. Trage scripetele cu mâna dreaptă către șold și adu genunchiul drept către înainte în același timp. *Repetări: 4x10-12 pe fiecare braț.*

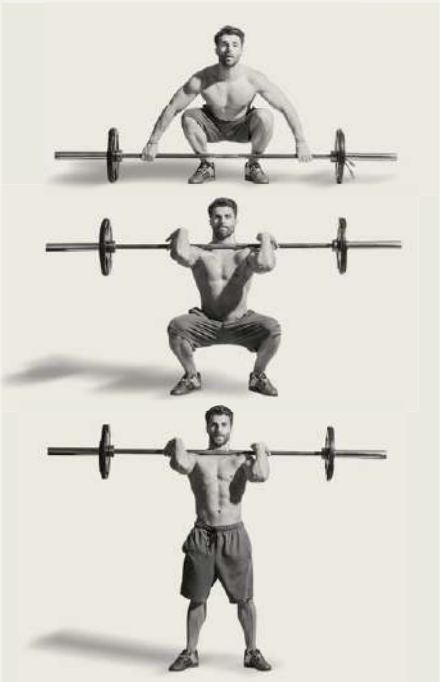
4 Împins la scripete în poziție de fandare

Du-ți piciorul stâng în față și lasă corpul în jos, până când coapsele sunt paralele cu podeaua. Ține abomenul activat și umerii retrași. Împinge păstrând aceeași poziție și fără a mișca restul corpului. *Repetări: 4x10-12 pe fiecare braț.*

FOTOGRAFII DE GREENMIND STUDIO

Dani Grigore: Antrenament cu haltera

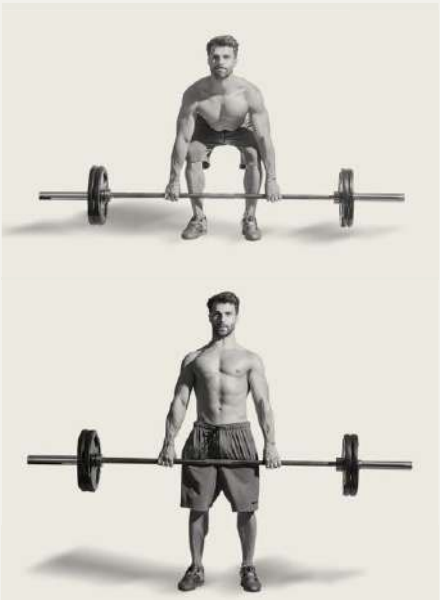
Aceste exerciții nu sunt recomandate începătorilor. Cele trei exercitii propuse, lucrate în serie sau separat, sunt foarte eficiente pentru dezvoltarea masei musculare. Acest antrenament te va ajuta să crești masa musculară, forța și rezistența.
Pauza între seturi de 3 minute. Pauza între exerciții de 5 minute



FĂ ASTA:
2 repetări/2 seturi cu bara goală;
6 repetări/3 seturi cu 30 kilograme

1 Smuls cu haltera

Apucă bara cu o priză pronație și ridic-o la piept, în timp ce faci o genuflexiune. Ridică-te odată cu bara și sprijin-o pe umeri. Coboară și repetă.
Variantă avansată: De pe umeri, împinge energic haltera în sus în timp ce faci o fandare.



FĂ ASTA:
2 repetări 2 seturi cu bara goală;
6 repetări /3 seturi cu 30 kilograme
4 repetări /3 seturi cu 40 kilograme
2 repetări /3 seturi cu 50 kilograme
1 repetare/1 set cu 60 kilograme

2 Îndreptare cu haltera

Fă o genuflexiune și apucă cu priză pronație o halteră; mâinile sunt depărtate puțin peste nivelul umerilor. Fără să-ți curbezi partea inferioară a spatelui, trage trunchiul în sus, împinge șoldurile în față și ridică-te.

FĂ ASTA:
2 repetări/2 seturi cu bara goală;
6 repetări /3 seturi cu 30 kilograme
4 repetări /3 seturi cu 40 kilograme
2 repetări /3 seturi cu 50 kilograme
1 repetare/1 set cu 60 kilograme

3 Genuflexiune cu haltera în față

Ține o bară în fața umerilor cu o priză pronație, palmele în sus și depărtate puțin peste nivelul umerilor (partea superioară a brațelor ar trebui să fie paralelă cu podeaua). Coboară lent corpul până când coapsele tale sunt cel puțin paralele cu podeaua și apoi revin-o exploziv în poziția de start.

PowerBar
YOU'RE STRONGER THAN YOU THINK
Living Well S.R.L. - office@livingwell.ro T: 021 3133208, F: 021 3133209, www.facebook.com/livingwellro

Dănuț Simion: Circuit pentru întregul corp

Antrenamentul acesta te ajută să-ți pui sângele în mișcare, prin alternarea mai multor exerciții ce activează mușchi diferiți, accelerând arderea grăsimii din corp. *Execută-l în ordinea dată, cu pauză doar la nevoie: 10 muscle up; 20 tracțiuni în echer; 30 abdomen în echer cu deschidere; 40 abdomen în echer cu forfecare alternative. Combinația acestor exerciții se repetă de trei ori.*

1 Muscle up: Puterea corpului

Este o combinație de tractiuni și de flotări la bară. Prinde cu putere o bară de tracțiuni și ridică-te până ajungi cu bărbia deasupra ei.
Variantă avansată: Concentrând forța în mâini și abdomen, ridică-te până când ai mâinile întinse și partea superioară a corpului deasupra barei.

2 Tracțiuni în echer

Stai atârnat de bara de tracțiuni; ține picioarele întinse. Ridică-le la 90 de grade. Revino lent și evită balansul.
Varianta avansată: Ridică picioarele deasupra capului, pana cand tibiile ajung aproape de bara de sustinere.

3 Abdomen din echer cu deschidere

Stai atârnat de bară, în poziție de echer, cu brațele și mâinile întinse. Depărtează și apropie picioarele menținându-le întinse. Ține abdomenul încordat pe tot parcursul exercițiului.

4 Abdomen din echer la bara de tracțiuni

Stai atârnat de bară, în poziție de echer, cu brațele și mâinile întinse, apoi începi seria de forfecări din picioare (sus, jos) alternativ. Controlează mișcările astfel încât să pui o presiune cât mai mare pe tot abdomenul.

INSIDER EVENTS & PROMO

SUN PLAZA • ANDREI ROȘU • CROSSFIT GROOVE

DONEAZĂ ȘI TU!

Cea de-a treia ediție a campania „Dăruiește timp, donează sânge!“, organizată de Sun Plaza și Asociația React, în parteneriat cu Centrul de Transfuzie Sanguină București și Rețeaua Privată de Sănătate Regina Maria, va avea loc în perioada 3-5 septembrie, între orele 09.00 – 13.00, într-un centru mobil, la intrarea principală din Sun Plaza, cât și în două cabinete din policlinica Regina Maria.

sun-plaza.ro

SUSȚINE-I PE CEI PATRU ATLANTICI

Echipa Atlantic4 a lansat la apă barca cu vâsle cu care va traversa Oceanul Atlantic, în cadrul cursei Talisker Whisky Atlantic Challenge; Cu această ocazie, Kaufland România, partener oficial al inițiativei, a donat suma de 20.000 de euro către HOSPICE Casa Speranței, în semn de susținere a cauzei sociale pentru care concurează echipa. Poți dona și tu și, în schimb, vei putea beneficia de o serie de servicii din partea echipei.

hospice.galantom.ro/atlantic4

INTRĂ ÎN LUMEA CROSSFIT-ULUI

Ești pasionat de CrossFit sau de-abia acum l-ai descoperit? CrossFit Groove îți propune un seminar condus de unul dintre campionii acestui sport. Lacee Kovacs, campion la European Regionals și participant la Jocurile CrossFit, va ține între 1 și 2 octombrie un workshop la CrossFit Groove, unde vei avea ocazia să afli mai multe despre recuperare, suplimente și pregătirea pentru competiție, dar și posibilitatea de a participa la antrenamente alături de campion.

crossfitgroove.com

Lista lunii

Ce n-ar trebui să faci după 30 de ani

1 Să fii timid în fața unei femei frumoase Fii tu însuți. În cel mai rău caz, nu este atrasă de tine. Scenariul fericit – va spune: „Hai să mergem la tine și să facem sex sălbatic toată noaptea".

2 Să fii un snob în muzică Muzica este o artă fascinantă. Abonează-te la Spotify și ascultă Top 50 fără rușine.

3 Să ajuți un amic la mutat Căratul unei piese de mobilier de 150 de kilograme la etajul patru în schimbul unei beri și al unei pizza gratuite nu este o modalitate inteligentă de a-ți petrece weekendul. Amintește-i că acum își permite să plătească un profesionist pentru asta.

4 Să absentezi nemotivat Pentru că puține lucruri în viață se compară cu bucuria nemărginită de a-i spune șefului că ești bolnav ca să te poți relaxa în voie acasă, cu o bere rece și o revistă bună.

5 Să stai pe marginea ringului de dans Să te ascunzi într-un colț ca să nu fii observat e o practică adolescentină. Nu ne pasă că nu te pricepi să dansezi și nici ție n-ar trebui să-ți pese. Cei care râd de tine sunt lașii cărora le e prea frică să ți se alăture.

6 Să eviți doctorul „Este doar o indigestie" sunt cele mai populare ultime cuvinte – adeseori urmate de întrebarea „Dar stai, câți ani avea?", pusă de un prieten la slujba de înmormântare.

7 Să gândești „Îmi urăsc jobul, dar..." Nu există „dar". Viața e scurtă, iar locul de muncă pe care îl urăști acum va deveni de nesuportat în următorii zece ani. Dă-ți demisia cât încă o poți lua de la început.

8 Să-ți pierzi pantalonii La 20 de ani, să te îmbeți în așa hal încât să te trezești doar în chiloți și cu propria vomă pe tricou este o situație amuzantă. După 30, devii tipul cu care nimeni nu vrea să mai iasă la o bere.

9 Să spui că ți-ai fi dorit să cânți la chitară când erai tânăr Iată o idee mult mai bună: învață să cânți la chitară.

10 Să pretinzi că nu te uiți la filme porno Ești un adult; nu mai e nevoie să-ți ascunzi obiceiurile pornografice. Lasă-le la locul lor, chiar pe desktop. Nu-i convine cuiva? Atunci să folosească alt calculator.

11 Să știi limbajul noii generații Nu ai niciun motiv să cunoști semnificația argourilor utilizate de adolescenți. Folosirea acestor termeni te va face să arăți precum un moș țăcănit.

12 Să te contrazici pe Facebook Nimeni – absolut nimeni – nu are nevoie de o predică din partea ta pentru că nu-ți împărtășește convingerile politice ori morale. Adevărul este că nu vei schimba pe nimeni. Cel mai probabil doar vei strica ziua cuiva. Există o urmă de respect în dezacordul silențios.

13 Să ai o oră de culcare Să nu spui niciodată: „Nu pot, e trecut de ora mea de culcare". Universul îți va prezenta ocazional posibilități nemaipomenite după 10 p.m., iar un bărbat înțelept este pregătit de acțiune. Este adevărat că nu mai poți umbla toată noaptea fără să te simți ca naiba în ziua următoare, dar de obicei merită efortul.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Guliver/GettyImages (Slash, chiloți, Hillary, Trump). Guliver/ThinkStock (cuplu, femeie, bărbat dormind)

CITEȘTE ediția de septembrie a revistei auto motor și sport

COMPARAȚIE. TEMPOMATUL INTELIGENT, UN PRIM PAS SPRE CONDUSUL AUTONOM.
Test în avanpremieră
Škoda Kodiaq
Comparație
Noul Mercedes GLC Coupé, față în față cu BMW X4
auto motor și sport
NOUTATE ▪ EMOȚIE ▪ TEHNOLOGIE
NR. 9 (226) SEPTEMBRIE 2016
Preț: 10,99 lei
www.amsonline.ro
Volvo XC40
VW Polo
Opel Adam SUV
Ford Focus Wagon
30 DE NOUTĂȚI ÎN TOATE CLASELE
SPORTIVE, PRACTICE SAU ELECTRICE?
Toate vor trece printr-o revoluție tehnologică!
Mercedes Clasa A
Audi A5 Sportback
Comparativ
Porsche 918 Boxster, Audi TTS, BMW Z4
AM TESTAT: Renault Clio facelift • Toyota Hilux • Rolls-Royce Ghost EW • Suzuki Baleno • VW Passat GTE

Lunar, la orice punct de difuzare a presei

www.amsonline.ro

O REVISTĂ EDITATĂ DE

BurdaInternational RO

Elegance is an attitude

Simon Baker

LONGINES®

The Longines Master Collection

GALT

orologerie elvetiana

CALEA DOROBANTILOR 153 TEL: 021 231 45 66
GEORGE ENESCU 5 TEL: 021 318 91 70
THE GRAND AVENUE AT J.W.MARRIOTT TEL: 021 403 35 29
info@ceasuri.ro • www.ceasuri.ro